

Перша допомога в стресових ситуаціях

- ▶ Попийте води. Це дозволить Вам стримати дихання у нормі.
- ▶ Скористайтесь технікою дихання, яка дозволить нормалізувати серцебиття. А саме: вдихайте носом рахуючи до семи, затримайте дихання, видихайте ротом, рахуючи до восьми.
- ▶ Для того, щоб повернутись в реальність виконайте вправу «Заземлення»: оберіть предмет, опишіть його (колір, розмір, габарити, на дотик).
- ▶ Давайте собі команди та виконуйте їх: « Доторкнись до носа, доторкнись до правого вуха, підстрибни і т.д.»
- ▶ Ноги на ширині плечей. Злегка присядьте на вдиху, підніміть руки вгору, трохи розведіть їх у різні боки. На видиху перенесіть вагу тіла на праву ногу, вона повинна бути зігнута в коліні. Нахиліть корпус. Зробіть 6 повторень у кожен бік. Це стабілізує дихання та покращує рухливість хребта.

