

ДІЄВІ ТА ПРОСТІ ВПРАВИ ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ

Дієві та прості вправи від сімейної та дитячої психологині Світлана Ройз. Рекомендуємо зберегти в нотатки або виписати, адже в стані стресу можете не згадати. І за можливості — перечитувати й повторювати.

🧐 Гримаси. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. Коли рухаємо очима та залучаємо міміку, ми впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Охолоджуємо напруженість нашої парасимпатичної системи. Вправа дуже сподобається дітям.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи. Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. У стані стресу нам часто перехоплює дихання. Видихи треба робити частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно працює. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки — усе допомагає.

👁️ Очі в різні боки. Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайтесь в крайній точці. Тоді — знову прямо. Ця вправа залучає “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

👄 Язик-прибиральник. Корінець язика пов’язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім — стіни й підлогу. Імітуйте полоскання горла.

🌊 Я — океан. Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Величезними як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, досвіду. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно поставити на заставку телефону фото океану.

У нас є вибір. Можемо відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо — величезними океанами. Які можуть вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.