

ЯК ВМІТИ ІДЕНТИФІКУВАТИ
ТА ВИРІШУВАТИ ПРОБЛЕМИ?

**"Психологічна служба -
ОНЛАЙН"**

**ТЕХНІКА
" ПРОГРЕСИВНА
М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ"**



ТЕХНІКА

Прогресивна м'язова релаксація

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще використовувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти.

М'язи також залучені у цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Суть техніки:

Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.

За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Робимо доти, поки не відчуємо повне розслаблення та зменшення тривоги.

ТЕХНІКА "БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"



Ця техніка "**Безпечне місце**" на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці. Зробіть кілька **усвідомлених** та **спокійних** глибоких вдихів та видихів. Уявіть, картинку місця, де ви почуваетесь безпечно та спокійно.

Уявіть, що ви там стоїте або сидите. Дозвольте побачити себе там. Тримайте очі заплющеними і розглядайте це безпечне місце у всіх деталях: спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи.

Викорастейте свою уяву, озирніться навколо.

Тобто, використовуйте всі свої органи сприйняття.

Що ви помітили? Придивіться до деталейта особливостей речей навколо вас.

Уявіть, що ви простягаєте руку і торкаєтесь них.

Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все те, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам СПОКІЙНО та БЕЗПЕЧНО.

Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі.

Яка земля на дотик?

Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, що довкола та відчути на дотик, ви відчуваєте звуки? Можливо, це ніжний порив вітру чи спів птахів, чи шум морських хвиль...

Тепер уявіть, що з вами ваш добрий друг чи подруга, яка готова вам допомагати, хтось сильтий та добрий. Якщо ви віруюча людина, то можете уявити образ Бога.

**Ще раз у вашій уяві озирніться навколо.
Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє
ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ та ВІДЧУТТЯ з цим місцем.
Тепер приготуйтеся відкрити очі і зараз залашити
своє особливе місце. Ви можете повернутися сюди,
коли захочете.**

**Як тільки розплющите очі, відчуваєте себе менш
тривожно та безпечніше, бо ваш мозок отримав
сигнал, що ви в безпеці.**

ТЕХНІКА "ТАЄМНИЙ ТАППІНГ"



ТЕХНІКА «ТАЄМНИЙ ТАППІНГ»

знижує тривогу та допомагає
витримувати стрес

Таппінг (від англ.-"tap") означає"постукування".

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великими пальцями на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла)-мозкового центру, нашого охоронця, який відповідає за небезпеку. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Ви можете постукувати собі непомітно по ногах. Цей вид таппінгу називається таємним тому, що його можна виконувати в будь-який час, відчуваючи тривогу або інші неприємні емоції.

**Що б не трапилось, ми вистоемо,
переможемо та відродимо нашу
країну.**

Ми - українці - унікальна нація!!!

Хоробрі!!!

Добрі!!!

СЛАВА УКРАЇНІ!

