

# ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ як заспокоїтись і контролювати стрес



**Юлія СТАРОВА**

**Практичний психолог ВСП "ГПФК МДУ"**

# ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

- Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно.
- Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.
- Ця вправа на уяву дозволяє відволіктись від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктись від усього, що відбувається навколо вас.



## ВПРАВА «ТАЄМНИЙ ТАППІНГ»



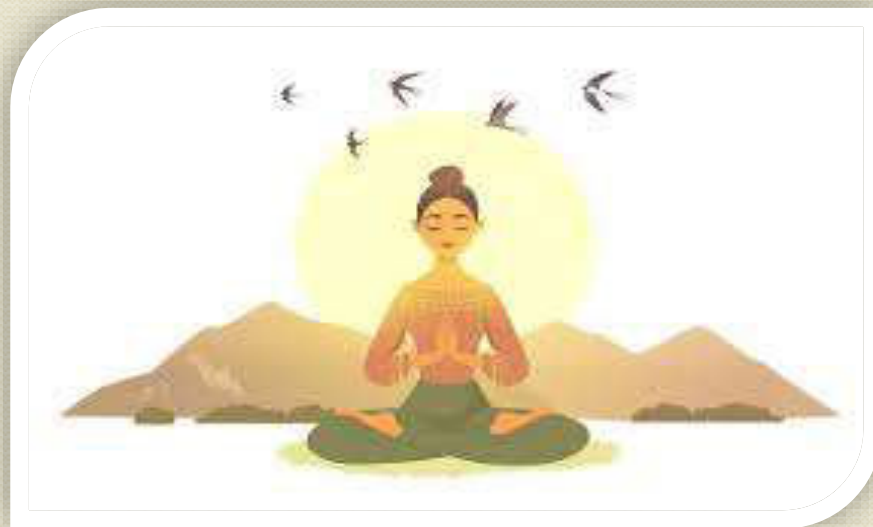
По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлись. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

# Вправи «Розслаблення м'язів обличчя»

Завдання вправи: надати змогу усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.

Кожна вправа складається з двох фаз: початкової (напруження) і наступної (розслаблення). Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має збільшуватися плавно, «скидання» напруження здійснюється різко. Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом. Вправу не треба виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження має збуджуючу дію.

Кожна вправа повторюється 2-3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути, щоб м'язи, які не задіяні у цю мить, були розслаблені. Після деякого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх мимічних м'язів.



## «МАСКА ПОДИВУ»

Потрібно заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза – 15 секунд).



## «ПІЖМУРКИ»

Вправа для очей. З повільним видихом потрібно м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім секундна затримка подиху – вільний видих і розслаблення м'язів повік.

Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

## «ОБУРЕННЯ»

Вправа для носа.  
Потрібно округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».



## «МАСКА ПОЦІЛУНКУ»

Одночасно з вдихом потрібно поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».



## «МАСКА СМІХУ»

Злегка примружити очі, на вдиху треба поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.



## «МАСКА НЕВДОВОЛЕННЯ»

З вдихом потрібно поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».