

1 Глибоке дихання:

Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.
Затримайте дихання на 4 секунди.
Повільно видихайте через рот, рахуючи до 6.
Повторюйте протягом кількох хвилин.



2 Медитація:

Знайдіть тихе місце, сядьте зручно, закрийте очі.
Зосередьтеся на своєму диханні або на образі спокійного місця.
Дозвольте думкам приходити і йти, не заціклюючись на них.
Медитація допомагає знизити рівень гормонів стресу.

3 Прогресивна м'язова релаксація:



Поступово напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів.
Почніть з пальців ніг і рухайтесь вгору по тілу.
Ця вправа допомагає зняти фізичну напругу, спричинену стресом.

4 Візуалізація:



Уявіть собі спокійне і безпечне місце.
Спробуйте відчувати запахи, звуки і відчуття цього місця.
Візуалізація допомагає відволіктися від стресових думок.

5 Фізична активність:



Займайтеся спортом, йогою, танцями або іншою фізичною активністю.
Фізичні вправи допомагають вивільнити ендорфіни, які покращують настрій.

6 Ведення щоденника:



Записуйте свої думки і почуття.
Це допомагає усвідомити причини стресу і знайти способи його подолання.

7 Техніка "квадратного дихання"



Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки.
Повторюйте цикл декілька разів.



8 Аутотренінг:



Використовуйте самонавіювання,
щоб заспокоїти себе.

Повторюйте фрази, такі як
"Я спокійний",
"Я можу впоратися з цим".

9

Контакт з природою:



Прогулянки в парку, лісі або біля
водойми допомагають зняти стрес.

10

Техніка "Заземлення"



5-4-3-2-1:

- Назвіть 5 речей, які ви бачите.
- 4 речі, до яких можете доторкнутися.
- 3 речі, які чуєте.
- 2 речі, які можете понюхати.
- 1 річ, яку можете спробувати на смак.

Висипайтесь.

Дотримуйтесь здорового
харчування.

Обмежте споживання кофеїну і
алкоголю.

Проводьте час з близькими людьми.

Зверніться за допомогою до
психолога, якщо стрес заважає вам
жити повноцінно.

Ці вправи допоможуть вам
зміцнити стресостійкість і
навчитися ефективно
справлятися зі стресом.

Буклет виготовлений ГО "Баївські павучки"
у рамках проекту "Спільна ініціатива України
та Румунії для соціального відновлення, інклюзії
та згуртованості українських громад", який
реалізує ГО "Інститут миру і порозуміння"
фінансується Італійським агентством зі
співробітництва у сфері розвитку (AICS).

Проект спрямований на посилення соціальної
згуртованості та покращення доступу до освіти та
підтримки українських громад як в громадах на
території України, так і для українців-вимушених
переселенців в Румунії.



Вектор відновлення
Психологічне благополуччя освітньої
спільноти

ТОП 10

ДІЄВИХ ВПРАВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ



2025