

Самозаспокоєння під час екстремального стресу

Якщо ви відчуваєте, що вам не вистачає повітря, а груди та горло стиснені, вдихайте повільно два рази через ніс і видихайте через загострений рот (губи складені в трубочку). Під час третього вдиху затримайте повітря доти, поки ваше тіло рефлекторно не почне саме вдихати.



Обніміть себе самі, перехрестивши руки і поклавши їх на плечі. Якщо забажаєте, то можете закрити при цьому очі. Простягніть наперед ноги і покладіть їх розслаблено навхрест. Поглибліть розслаблення легеньким змінним постукуванням руками.

Станьте на ширину плечей, покладіть руки на поясі, підніміть підборіддя нагору і вигніть груди наперед. Вдихніть і видихніть глибоко декілька разів. Зараз спробуйте з'єднати свої ноги сильно з землею і відчувати як коріння проростає в землю.



Станьте на одну ногу, спробуйте втримати рівновагу і порахувати назад від 20 до 0. Потім поміняйте ногу і знову порахуйте.

© Ілюстрації Аліси Кухар

**Якщо вам потрібна психологічна допомога, дзвоніть («Центр жіночого здоров'я» ФЕМ Півд.) Frauengesundheitszentrum FEM Süd:
tel. 01 60191 5201**