

ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ

ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА: накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.

ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ:

злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК:

упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.

ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА: уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний ґрунт.

ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА: швиденько використовуємо техніку заземлення:

- знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,
- знайти чотири речі, яких можна торкнутися,
- знайти три речі, які можна почути,
- знайдіть дві речі, які можна понюхати,
- знайти одну річ, яку можна покуштувати.

ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША: згадайте свою найяскравішу подію, любу людину. Уявіть майбутню ситуацію детально.

Заради неї треба триматися!