**ЯК КОРЕГУВАТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ**

**В ОРГАНІЗМІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ**

Наше тіло – дуже розумна саморегулювальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та усе ж організм чи не кожного українця переживає зараз стрес. Як же контролювати рівень стресу у побутових ситуаціях?

Коли людина відчуває виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Тож існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, що виснажує організм і зриває механізми адаптації).

Допомогти контролювати рівень свого стресу можуть фізичні вправи.

**Таємний таппінг.** Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амигдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру який відповідає за тривожність. Тож слід по черзі натискати на подушечки кожного пальця, поки не з’явиться умиротворіння.

**Метелик.** Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно постукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації відчуватимуться ці звуки як гучне серцебиття, і саме це діятиме заспокійливо. Вправу слід продовжувати, доки не виникне відчуття, що дихання вирівнялося. Відбувається дія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, а префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.

**Протитривожне дихання.** Ця техніка з групи дихальних вправ. Для її виконання знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет (двері, вікно, стіна тощо).

Потрібно супроводжувати поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого де третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад де першого (на рахунок «4») – і так по колу. На рахунок «1» починається вдих повітря, який слід продовжувати через ніс до рахунку «4». Після цього в такому ж порядку проводиться видих. Зарахунок штучного уповільнення дихання, мозок отримує інформацію, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі вправу варто робити двічі-тричі на день – у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

**Безпечне місце.** Це вправа на уяву, яка дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де можна почуватися комфортно та затишно. Потрібно заплющити очі й уявити собі це місце у всіх деталях, спробувати почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли людина перебуває у відносній безпеці, адже при її виконанні необхідно заплющувати очі та максимально відволікатися від усього, що відбувається навколо. Варто також переконатися, що поруч є людина, якій можна довіряти.

**Сканування тіла.** Техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги й має на меті навчання спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Потрібно зосередитися на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п’ятами. Слід заплющити очі, перед цим переконавшись у власній безпеці, і відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию, свої плечі та сильні руки, спостерігати за тим, як легені самостійно дихають і грудна клітина підіймається та опускається. Продовжувати необхідно до самого низу тіла.

**Прогресивна м’язова** **релаксація.** Техніка спрямована на роботу м’язів. Важко розслабитися, коли м’язи дуже напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Вправу краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м’язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м’язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М’язи також залучені в цей процес.

Ці вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз. Проте, якщо є відчуття, що самостійно здолати хвилю страху важко, варто поговорити про це із близькою людиною або звернутися до фахівців, які надають першу психологічну допомогу, в т.ч. онлайн.