

МЕТЕЛИК

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуете, що ваше дихання вирівнялося.

Відбувається взаємодія з виходами черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.



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 амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



СКАНУВАННЯ ТІЛА

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів і думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла від маківки до п'ят. Заплющте очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчувати своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шю. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.



ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

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 та починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити двічі-тричі на день — так протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.



ПРОТИТРИВОЖНЕ ДИХАННЯ

Супроводжуйте поглядом із першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». Унаслідок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці й зараз можна розслабитися.



БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Це вправа на уяву, яка допомагає вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющте очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відмежуватися від усього, що відбувається навколо. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

