

Дихання животом

Дихання животом, або **глибоке дихання**, — це простий спосіб допомогти думкам і тілу заспокоїтися. Коли ми засмучені, відчуваємо стрес чи тривогу, наше дихання стає пришвидшеним і поверхневим. Дихання животом допомагає уповільнити ритм, завдяки чому частота серцебиття нормалізується, а м'язи розслабляються. Повільні, глибокі вдихи надсилають мозку сигнал про те, що потрібно заспокоїтися. Це допомагає відчути більший контроль над ситуацією, мислити ясніше та легше справлятися з сильними емоціями. З часом дихання животом може стати ефективним засобом, до якого можна вдаватися щоразу, коли ви захочете заспокоїтися.

Дихання животом — це повільні, глибокі вдихи, під час яких повітря наповнює не лише грудну клітку, а й живіт. Ви можете помітити, що ваш живіт піднімається під час вдиху і опускається під час видиху.

Як виконувати дихання животом:

Крок 1

Знайдіть зручне положення — сидячи або лежачи.



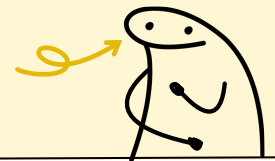
Крок 2

Одну руку покладіть на груди, а іншу — на живіт.



Крок 3

Повільно та глибоко вдихніть носом. Спробуйте підняти руку, що лежить на животі, так щоб рука на грудях при цьому майже не рухалася.



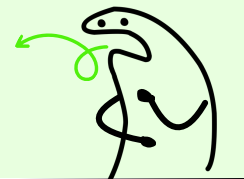
Крок 4

Затримайте дихання на декілька секунд.



Крок 5

Повільно видихайте через рот.



Крок 6

Повторіть кілька разів або доти, доки не відчуєте, що ваше тіло розслабляється.



Крок 7

Дайте диханню повернутися до нормального ритму. Зверніть увагу на те, як ви зараз почуваетесь.



Дихання животом

Примітка:



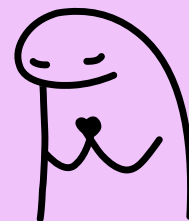
Іноді зміна ритму дихання може викликати несподівані фізичні відчуття. Якщо ви відчуваєте запаморочення або головокружіння, зупиніться і поверніться до звичного ритму дихання.

А ви знаєте?

Ви можете використовувати дихання животом у школі або в інших ситуаціях так, щоб ніхто цього не помітив. Зупиніться на мить і зробіть кілька вдихів животом. Це може бути особливо корисно перед іспитами або під час них, а також у будь-який інший момент, коли ви відчуваєте стрес або нервуєте.

Головна порада!

Оскільки навчатися чогось нового у стресовому стані важко, вивчайте та відпрацьовуйте нові навички подолання стресу тоді, коли відчуваєтеся спокійно. Попрактикуйтеся кілька разів, щоб бути готовими застосувати цю навичку, коли вона знадобиться. Дихання животом дає найкращий ефект тоді, коли його практикують регулярно, а не лише в стресових ситуаціях.



Додаткова інформація для піклувальників:

Діти молодшого віку

Дорослі можуть допомогти маленьким дітям навчитися дихати животом, попросивши дитину лягти на спину та поклавши їй на живіт маленьку м'яку іграшку, щоб вона спостерігала, як та піднімається й опускається з кожним вдихом. Крім того, маленькі діти можуть практикувати дихання животом, уявляючи, що надувають живіт, наче повітряну кульку, а потім повільно випускають повітря, пускають мильні бульбашки або задувають свічку.

Дорослі

Такі стратегії подолання стресу корисні і для дорослих. Практика дихання животом може допомогти дорослим впоратися зі своїм стресом, а також стати прикладом здорового способу подолання стресу для їхніх дітей.

