

Стратегії подолання стресу

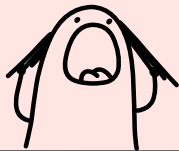
Стратегії подолання стресу — це те, що ми можемо робити, щоб упоратися з сильними емоціями та складними ситуаціями. Деякі стратегії подолання стресу — це конкретні прийоми, наприклад, глибоке дихання. Це можуть бути і звичайні повсякденні справи, наприклад, пробіжка, прослуховування музики або розмова з кимось, кому ви довіряєте.

Усі люди різні, тому не кожна стратегія підійде саме вам, і це нормально. Те, що допомагає сьогодні, може не спрацювати завтра. Випробовуйте різні стратегії та звертайте увагу на те, які з них працюють для вас найкраще. Цей перелік — лише відправна точка. Існує багато інших способів впоратися з емоціями, і ви можете використовувати одну й ту саму стратегію для різних емоцій.

Коли я відчуваю:

Гнів, розчарування, лютість

Може проявлятися як крики, тупотіння ногами, бажання вдарити чи кинути щось тощо.



Я можу:

- Покричати в подушку
- Ударити м'яку іграшку
- Порахувати до 10
- Зробити паузу
- Побігати колами
- Стиснути антистресовий м'ячик
- 10 разів пострибати зірочкою
- Написати комусь листа, але не надсилати його
- **Подихати животом**

Страх, занепокоєння, забагато думок, хвилювання

Може проявлятися у тремтінні рук, нездатності всидіти на місці, бажанні бути поруч із рідними тощо.



- Написати щось у щоденнику
- Послухати музику
- Зробити **заземлення 5-4-3-2-1**
- Поділитися переживаннями із кимось, кому я довіряю
- Застосувати **техніку прогресивної м'язової релаксації**
- Зосередитися на поточному моменті
- Зосередитися на тому, що я можу контролювати

Піднесення, радість, енергійність

Може проявлятися як підвищена енергійність, жвавість, гучні розмови, непосидючість тощо.



- Танцювати
- Пограти з іграшкою-антистрес
- Співати пісню
- Сміятися
- Пограти у гру з другом/подругою
- Побігати або пограти надворі
- Прибрати свою кімнату
- Готувати або пекти щось

Щастя, мир, спокій, любов, безпеку

Може проявлятися як посмішка, сміх, ігри, обійми тощо.



- Піти на прогулянку
- Почитати книгу
- Скласти пазл
- Зробити домашнє завдання
- Розтягуватися
- Пообійматися з домашнім улюбленцем, м'якою іграшкою або кимось з рідних
- Проводити час з рідними
- Використовувати техніку **доброзичливого внутрішнього діалогу**
- Молитися, читати священні писання або мотиваційні цитати

Смуток, пригнічення, нудьгу, самотність, втому, мовчазність

Може проявлятися у вигляді сліз, зниження енергійності, бажанні проводити час наодинці тощо.



- Розфарбовувати або малювати
- Піти на прогулянку
- Попросити про допомогу
- Поплакати
- Пригадати щасливу подію
- Написати вірш або зробити запис у щоденнику про свої думки та почуття
- Уявити собі щасливе або **затишне місце**
- Назвати одну річ, яка мені подобається в собі
- Подумати про одну річ, за яку я відчуваю вдячність