Практична порада психолога

Світлана Книш, *психологиня групи кризового реагування «Ментальна варта»*

«Коли накопичується напруга, тіло може "говорити" замість нас. Спробуйте дати йому сигнал, що напругу можна трохи послабити»

- **Дихання з подовженим видихом**

Вдихніть спокійно, а видих зробіть трохи довшим. Повторіть **5–7** разів.

- **Техніка м'язової релаксації**

Міцно стисніть кулаки на **5 секунд**, а потім повністю розслабте їх. Так само можна підтягнути й напружити плечі, після чого м’яко відпустити.

- **Заземлення**

Поставте обидві стопи на підлогу, відчуйте під ногами тверду опору й назвіть подумки **3 речі**, які бачите просто зараз навколо себе.