

Антипаніка-кіт: як заспокоїтися за 60 секунд

Якщо відчуваєш, що тривога або гнів «накривають»:

Наш мозок під час стресу перемикається в режим паніки. Щоб повернути самоконтроль, потрібно «включити» тіло.

1. Техніка «Квадратне дихання» (2 хвилини)

Вдих ротом / носом на **4 секунди**

Затримка дихання на **4 секунди**

Видих ротом на **4 секунди**

Затримка дихання на **4 секунди**

(Повтори 4 класичні цикли — пульс уповільниться).

2. Вправа «Стіна» (фізичне розвантаження)

З силою підійди та опирися руками об стіну, наче намагаєшся її посунути. Напружуй м'язи 10 секунд, потім розслабся. Це скидає зайвий адреналін.

3. Правило «Лимон» (від затискання щелепи)

Уяви, що ти розкушуєш дуже кислий лимон. Сильно стисни щелепи та вираз обличчя на 5 секунд, а потім повністю розслаб губи та язик. Відчуй різницю.

Потрібно виговоритися? Ти не один!

Кабінет практичного психолога № 23 знаходиться в гуртожитку, на другому поверсі 1 під'їзду. Години прийому: з понеділка по четвер з 8⁰⁰ до 16⁴⁵ у п'ятницю - з 8⁰⁰ до 15⁴⁵. Перерва з 12⁰⁰ до 12³⁰.

Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 116 111 або 0 800 500 225 (безкоштовно, анонімно, цілодобово).

Telegram-бот психологічної підтримки:

@ДійКраще_bot