

00037  
4 820065 770078



ГРУПА ГАЗЕТ СПІВДРУЖНОСТІ  
РЕКЛАМНО-ІНФОРМАЦІЙНИХ ВИДАНЬ

www.eo.kiev.ua

№ 36-37 (5417)

28 вересня – 11 жовтня 2022 р.

Видається з 17 грудня 1991 р.

Виходить щосереди

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
**АНТИКВАРИАТ**

годинники    кортик    монети  
фото            корали    значки  
нагороди        книги    картини  
ікони            листівки  
*військову форму, паперові гроши*  
**098-761-58-38**

**Швидкий ремонт**  
**ТЕЛЕВІЗОРІВ**  
Усіх типів.  
На дому.  
Виклик  
безплатний.  
Якість,  
гарантія.  
Телефонуйте у будь-який час:  
(044) 247-9997 (063) 247-9997  
(067) 399-3697 (050) 560-9497

**ВИДАВНИЦТВО ПРОПОНОУЄ:**  
набір, коректура, редактування,  
верстка, друк:  
**листівок, буклетів,**  
**календарів,**  
**журналів, книг**  
іншої друкованої продукції без посередників  
**(044) 482-08-62, (050) 312-14-91**

**Бухгалтерське**  
**обслуговування**  
**ТОВ та ФОП**  
(067) 493-45-01,  
(093) 008-79-78,  
(044) 229-15-20,  
(066) 522-11-68

**TERMINOVY VIKUP KVARTIR**  
Професійна допомога з продажу нерухомості

Фінансову та юридичну безпеку гарантуємо.  
Оформлення документів будь-якої складності  
і оплату комунальних зобов'язаностей беремо на себе.

**+38 (098) 209-11-84**



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

### ЯК КОРЕГУВАТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ В ОРГАНІЗМІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ

Наше тіло — дуже розумна саморегулювальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та все ж, організм чи не кожного українця переживає зараз стрес. Поговорімо про те, як із ним впоратися та як контролювати його рівень у побутових ситуаціях.

Нижче ви знайдете кілька вправ, які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним.

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готовують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Так існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та три-валий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації).

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

#### МЕТЕЛИК

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно присткуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

#### ПРОТИТРИВОЖНЕ ДИХАННЯ

Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з 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». За рахунок штучного впovільнення вашого дихання ви даете мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

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

#### БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Це вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечноному місці, де ви почуваєтесь комфортно та затишно. Заплющіть 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 заплющіти очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтесь, що поруч є людина, якій ви можете довіряти..

#### СКАНУВАННЯ ТІЛА

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим перевіривши у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуїть 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

Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напруйте усі м'язи та притримайте 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 і починає їх перепрацювати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить脊на, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Ці вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз. Проте якщо ви відчуваєте, що ви не можете самостійно здолати хвилю страху та беспоміччя, поговоріть про це із близькою людиною або зверніться до фахівців, які зараз оперативно надають першу психологічну допомогу онлайн.





















