



ШОК В СЛЕДСТВИЕ КАТАСТРОФЫ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА ПРИ ТРАВМЕ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Для взрослых:

Замедлитесь, дышите глубоко через нос в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь задержите дыхание на две секунды: 1-2 и медленно выдыхайте через нос в течение двух секунд: 1-2.

Теперь повторите, вдыхайте в течение двух секунд:

1 - 2, задержите дыхание на две секунды: 1 - 2, выдыхайте в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь перейдите на три секунды:

Вдох: 1 - 2 - 3. Задержите дыхание: 1 - 2 - 3.
Выдох: 1 - 2 - 3. Повторите.

Дышите глубоко с интервалом 3 секунды, пока не почувствуете облегчение.

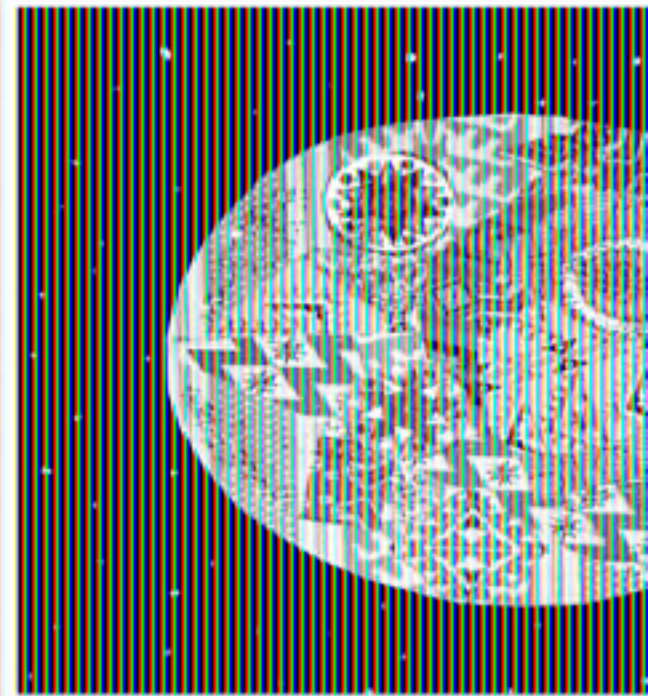
В течение 5 минут увеличивайте интервалы дыхания до 4, 5 или 6 секунд. Помните, что вы можете остановиться в любой момент при ухудшении самочувствия. Этот метод можно использовать во время напряжения.

Для маленьких детей:

Представьте, что у вас в руках мыльные пузыри и палочка.

Возьмите палочку и надуйте самый большой пузырь, глубоко вдохнув и сделав большой пузырь на выдохе.

Попросите ребенка повторять данное действие в течение 3 минут.



ИСКУССТВО

- 1) Сделайте рисунок, отображающий чувства. Как выглядит ваш стресс?
- 2) Танцуйте или двигайтесь, выражая свои эмоции. Как выглядит ваш стресс?
- 3) Напишите историю или сценарий о своих беспокойствах и страхе. Как вы справляетесь со своим стрессом?
- 4) Выразите свой страх с помощью костюмов и инвентаря. Как вы справляетесь со своим страхом?

Больше материалов

www.disastershelp.com

