

СТРЕСС И ВОЛНЕНИЕ
МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО
НА РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
НО И В ЦЕЛОМ СНИЗИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЕ

ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ
ПРИ СИЛЬНОМ ВОЛНЕНИИ

- Сделайте вдох и задержите дыхание;

Пауза должна быть ощутимой (как правило начинают с 7-10 секунд, по мере тренировки она может увеличиваться до 20 секунд)

- Сделайте выдох и снова задержите дыхание;

ПОВТОРИТЕ ЦИКЛ 3-4 РАЗА ПОДРЯД

- Сделайте несколько обычных для Вас дыхательных циклов.

При необходимости — повторите.



МЧС России

СОВЕТ ДНЯ

СТРЕСС И ВОЛНЕНИЕ
МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО
НА РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
НО И В ЦЕЛОМ СНИЗИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЕ

ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Примите удобную позу, закройте глаза.

- Сделайте вдох, задержите дыхание на 2-3 секунды;
- Выдыхайте стараясь, чтобы выдох был как можно длиннее;
 - Снова задержите дыхание.

Повторяйте 5-7 минут.

ДЫХАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПЛАВНЫМ И РАВНОМЕРНЫМ

Сосредоточьтесь на том, что вы делаете.

Представляйте, как с выдохом уходит тревога, а с каждым вдохом приходят спокойствие и уверенность.

Выходите из этого состояния плавно, не спеша. Прислушайтесь к звукам вокруг Вас, откройте глаза, осмотритесь, не делайте резких движений.

СТРЕСС И ВОЛНЕНИЕ
МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО
НА РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
НО И В ЦЕЛОМ СНИЗИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЕ

ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ
АКТИВНОСТИ

Сделайте быстрый вдох и форсированный выдох.

ПОВТОРИТЕ 3-5 РАЗ.

Следите за своим самочувствием — при чрезмерном увлечении может появляться головокружение, в это случае нужно прекратить упражнение и дышать в обычном для вас темпе.