

Кожна людина унікальна, тому важливо спробувати всі техніки й підібрати найдієвішу саме для вас. Якщо ж ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися зі своїми емоціями, зверніться до фахівців (наразі є значна кількість безкоштовних ресурсів та ініціатив). За їх підтримки ви зможете навчитися піклуватися про себе, справлятися з агресією та покращити своє психологічне здоров'я.

Контакти  
психологічної  
підтримки:



[yednanniazaradydii.org.ua](http://yednanniazaradydii.org.ua)

Ця діяльність стала можливою в межах програми "Єднання заради дії", що впроваджується міжнародною організацією IREX разом з українським благодійним фондом "Стабілізейшен Суппорт Сервісез" та за підтримки Державного департаменту США.



Єднання  
заради дії

ЕМОЦІЇ ВЗЯЛИ  
ГОРУ?



## ПОРАДИ НА САМОЗАСПОКОЄННЯ!

### !! Варто пам'ятати:

- Агресія не може бути нормою життя.
- Ми контролюємо агресію, а не агресія контролює нас.
- Напади агресії можна зупинити.

Ось кілька  
корисних порад:



1.  
Попийте води

Випийте маленькими ковтками склянку прохолодної чи теплої води або ж філіжанку чаю чи кави. Це допоможе вам зняти напругу.

2.  
Дихайте й медитуйте

Глибоке дихання — простий та ефективний спосіб заспокоїтись. Спробуйте техніку «4–7–8».

Спершу зробіть вдих через ніс протягом 4 секунд, потім затримайте дихання на 7 секунд і насамкінець повільно видихніть через рот протягом 8 секунд.

Через одну-дві хвилини пульс знизиться, а нервова система заспокоїтись.

Зручно сядьте, заплющіть очі, зосередьтеся на диханні й спробуйте відігнати негативні думки.

Це займе лише кілька хвилин, але допоможе віднайти внутрішній спокій.

3.  
Рухайтесь

Фізична активність виведе накопичений стрес та агресію. Емоційний стан допоможуть поліпшити біг, прогулянки, йога чи навіть прості вправи-розтяжки.

Регулярна фізична активність сприятиме постійному виділенню ендорфінів. Вони підвищать настрій і загальну стресостійкість.

4.  
Релаксуйте

Звуки природи, музика або глибоке розслаблення м'язів знизять напругу в тілі. Розслабившись, ви зможете спокійно реагувати на стресові ситуації.

5.  
Спілкуйтеся.  
Вирішуйте  
конфлікти

Відверто і з повагою висловлюйте свої почуття та слухайте інших. Навіть у ситуаціях конфлікту намагайтесь виражати емоції без агресії. Пам'ятайте, що конструктивне спілкування вирішить навіть найскладніші ситуації.

6.  
Ізолюйтеся  
від джерела  
стресу

Якщо можна, відійдіть від джерела стресу. Перерва на кілька хвилин або годин допоможе віднайти контроль над емоціями. Спробуйте розслабитись — послушайте музику, подумайте про щось приємне.

7.  
Спробуйте  
відволіктися

Сфокусуйтеся та спробуйте знайти навколо себе 5 предметів одного кольору (будь-якого). Або ж почуйте 5 різних звуків, які не повторюються. Це допоможе вам спрямувати свою увагу на щось інше та знайти емоційну рівновагу. Після цього подумайте про наслідки можливих дій.

Агресія заважає нам відчувати доволішню реальність. Привернення уваги до довкілля дозволяє зосередитися на дійсності.

Негативного сенсу агресія набуває, лише коли виходить з-під контролю або завдає шкоди. Уявіть, що від сьогодні минуло 5 років. **Що ви думатимете про нинішню ситуацію?** Більшість надокучливих речей швидко втрачають своє значення навіть у недалекому майбутньому.