

ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ:

● **ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА:** накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.

■ **ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ:** злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

● **ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК:** упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.

■ **ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА:** уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний ґрунт.

● **ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА:** швиденько використовуємо техніку заземлення:

- знайти навколо себе 5 речей однакового кольору;
- знайти чотири речі, яких можна торкнутися;
- знайти три речі, які можна почути;
- знайдіть дві речі, які можна понюхати;
- знайти одну річ, яку можна покуштувати.

■ **ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША:** згадайте свою найяскравішу подію.