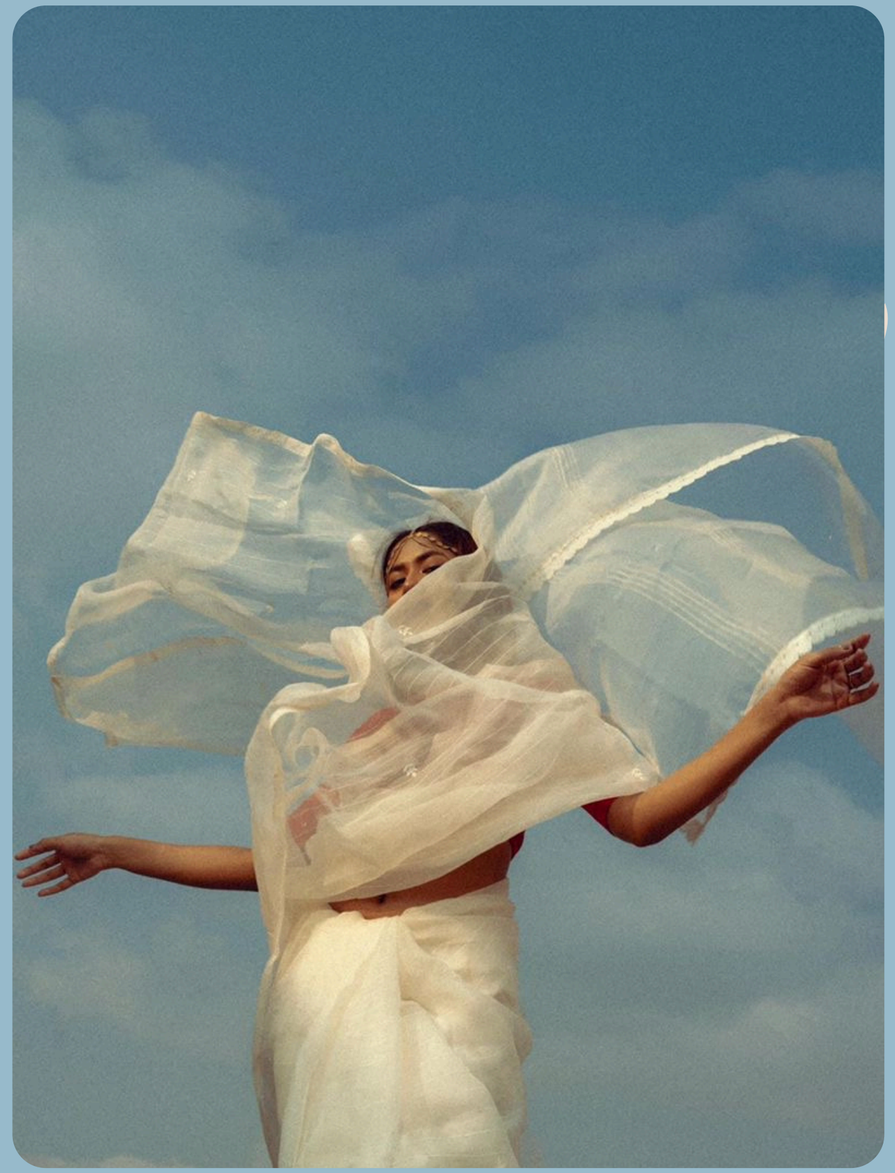


Живи. Дихай. Відчувай.

Не втекти від стресу.
Продихати його.
І залишитись з собою.

ХТО МИ?

OPORA - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У UK
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

MENTAL HEALTH

Формати психологічної допомоги

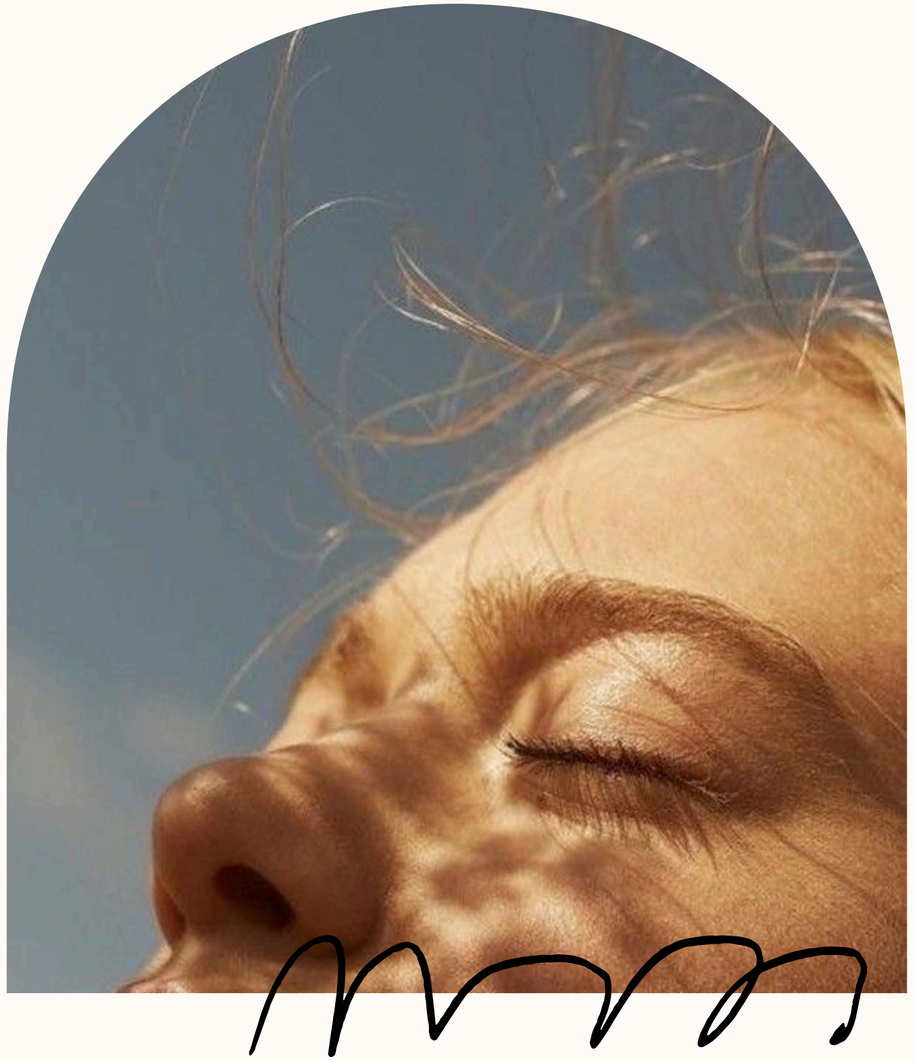
ЩО МИ РОБИМО?

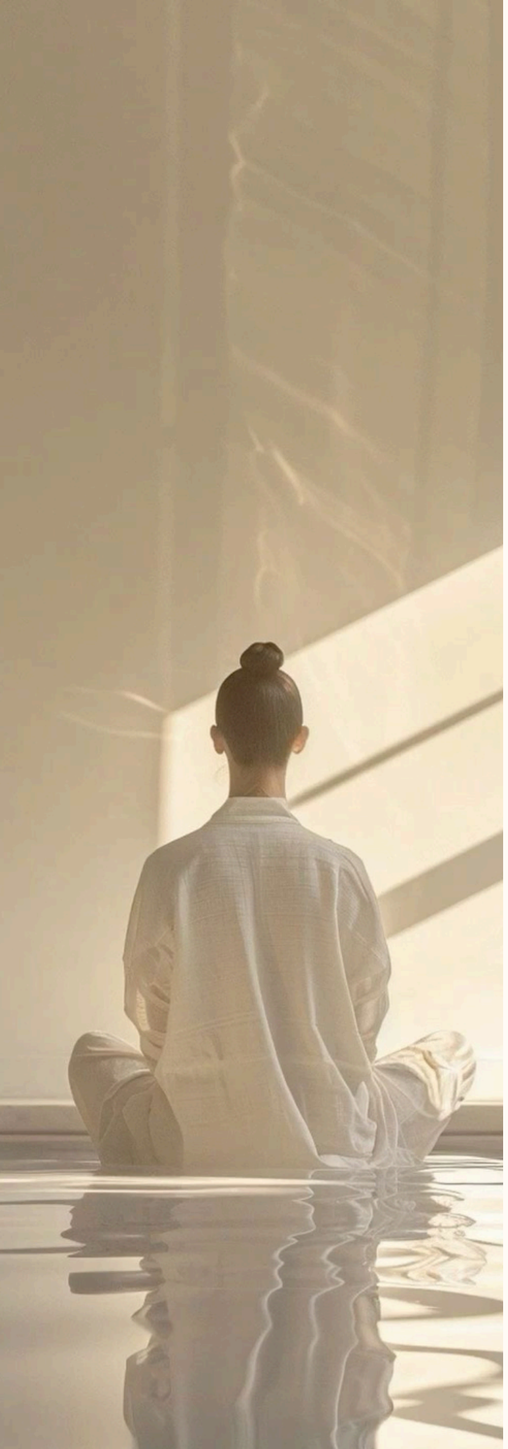
- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК

@PSY_ZINAIDA

Авторка та спікерка: Зіна Слободянюк — психологиня, сертифікований гештальт-терапевт, гештальт-коуч EAGT GPO.

- Дихання – це фундамент нашого життя.
- Стрес впливає на роботу нервової, гормональної, імунної та психічної систем.
- Ми не можемо прибрати стрес – ми можемо змінити свою реакцію.
- Дихання – це канал прямого доступу до усіх систем організму.





1

ДІАГНОСТИКА ДИХАННЯ

Природне: тіло дихає природно, без напруги.
Вольове: ми свідомо змінюємо дихання → змінюємо стан.

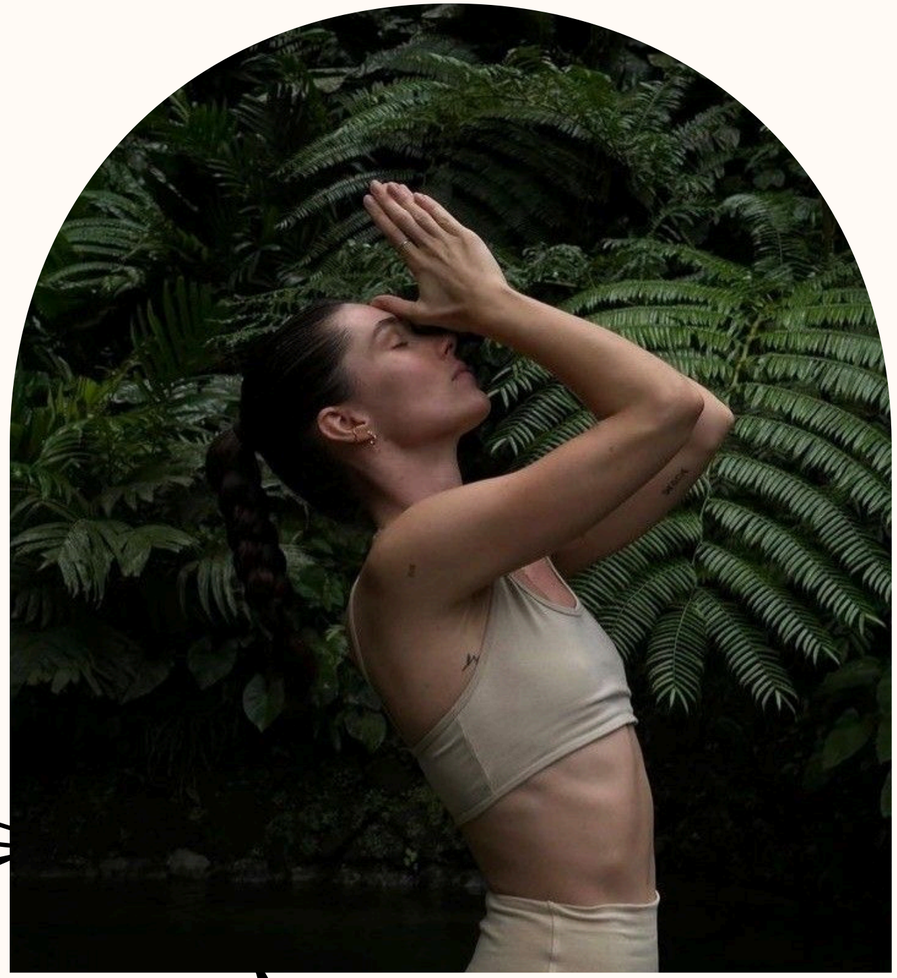
Практика 1: Частота дихання
Виділіть 1 хвилину – лише ви та ваше дихання.
Спокійно рахуйте кожен цикл. 1 цикл – це вдих – видих.

Коли час закінчиться – поділіться своїми відчуттями та результатами.
Скільки циклів ви відчули за хвилину?

У нормі доросла людина за одну хвилину
здійснює 16-20 циклів.

ДИХАННЯ ОЧИЩЕННЯ Й ЛЕГКОСТІ

2



Практика 2: Тест на затримку дихання

Зробіть дихання очищення і легкости, наповніть себе повітрям, відчуйте життя всередині.
А потім, після повного видиху, затримайте дихання.
Просто будьте в цьому моменті – спокійно, без напруження.
Заміряйте, скільки часу ваше тіло готове перебувати в стані паузи.
Це – діалог з вашим внутрішнім простором.

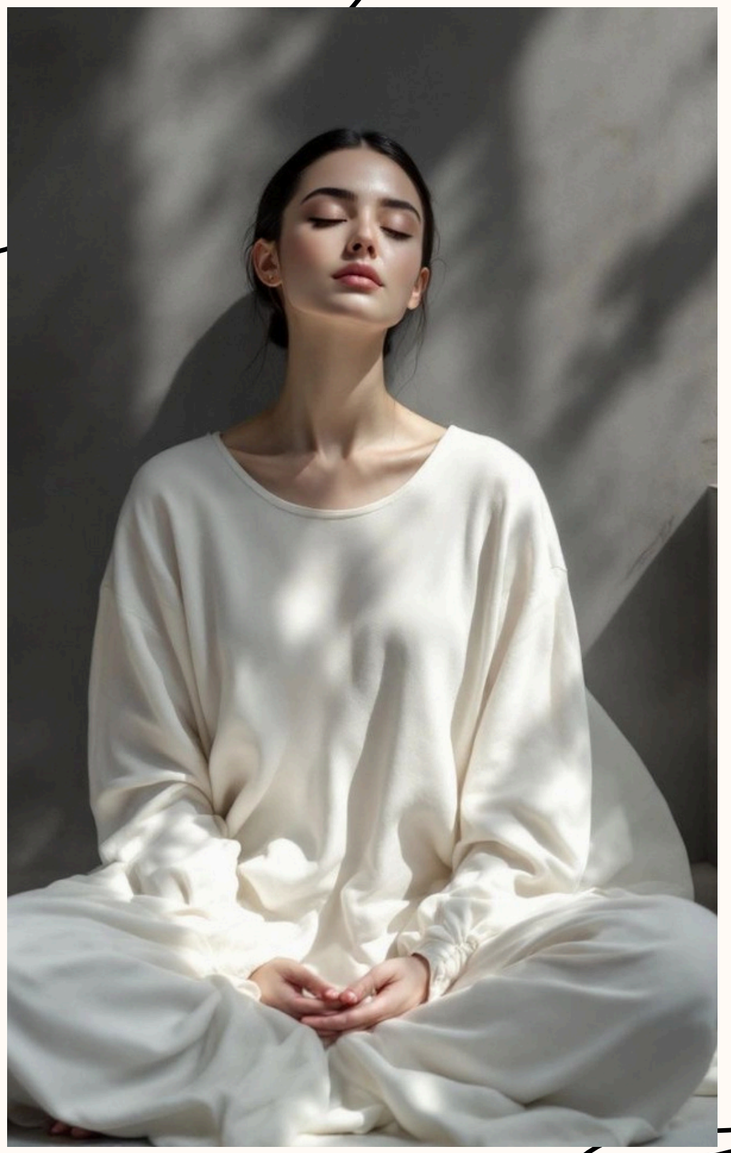
Час	Рівень
> 60 сек	Висока адаптація
40-60 сек	Норма
< 30 сек	Внутрішня напруга

3

Практика 4D – практика внутрішньої усвідомленості

Простір Тіла: чи є напруга? біль? достатньо енергії?
Простір Емоцій: що відчуваю? які емоції домінують?
Простір Розуму: які думки обертаються?
виснажують чи живлять?
Простір Душі: чи чую внутрішній голос?
є контакт із собою?

Періодично робимо дихання, що очищує.
Збираємо всі внутрішні напруження і видихаємо.
Нехай вони йдуть.



4 Практика «Енергетичний душ»

Заплющте очі.
Підніміть руки до рівня плечей, стисніть долоні в м’які кулачки.
На вдиху – активним рухом піднімайте руки вгору, до рівня голови.
На видиху – розслаблено опускайте руки вниз.

Дихайте через ніс.
Вдих – енергійний, наповнюючий.
Видих – м’який, звільняючий, наче у практиці очищення. Руки м’яко опускаються вниз разом із видихом, ніби струшуючи все зайве.
Дозвольте собі повністю зануритися в цей рух та дихання.
Зробіть 20 циклів.

Не поспішайте відкривати очі. Залишайтеся в собі ще кілька секунд.
Прислухайтеся до відчуттів:

- Яке відчуття залишилось у тілі?
- Що змінилося всередині?
- Який слід залишила практика?

5

Дихання 4-7-8

- Автор методики – лікар інтегративної медицини з Гарварду Ендрю Вейл.
- Він називає цю техніку «природним транквілізатором для нервової системи», який допомагає перевести тіло у стан спокою та рівноваги.
- Рекомендується виконувати вправу сидячи, з рівною спиною, бажано на м’якому ліжку.
- Положення язика: кінчик язика притиснути до піднебіння.
- Зробити повний видих через рот.
- Тепер вдихніть через ніс, рахуючи до 4 секунд.
- Затримати дихання, рахуючи до 7.
- Повільно видихнути через рот, рахуючи до 8.
- Повторити цикл щонайменше 4 рази.

Стрес приходить ззовні.
Баланс народжується всередині.
Дихання – це ваша внутрішня здатність зустрічати життя з присутністю, залишаючись у контакті з собою – навіть там, де змінити обставини неможливо.

Живи. Дихай. Відчувай

@PSY_ZINAIDA