

П'ЯТЬ СПОСОБІВ ЗНЯТИ НАПРУГУ ПІД ЧАС РОБОТИ



МЕТОД «4-7-8»

Повільно вдихніть носом протягом 4 секунд, затримайте дихання на 7 секунд, повільно видихніть через рот за 8 секунд. Повторіть кілька разів — це швидко заспокоює нервову систему



РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Сильно напружте плечі, стисніть кулаки, а потім різко розслабте. Повторіть із м'язами обличчя, шиї та рук. Напруга з тіла зникне разом зі стресом



ЗВУКОВА ПАУЗА

Послухайте улюблену мелодію або звуки природи протягом 2—3 хвилин. Це дасть змогу мозку перезавантажитися



АРОМАТИ ДЛЯ СПОКОЮ

Додайте краплю ефірної олії лаванди або м'яти на серветку й вдихніть кілька разів. Ароматерапія знижує рівень стресу



ХВИЛИНА РУХУ

Розімніть плечі, зробіть кілька нахилів або кроків на місці. Навіть мінімальна фізична активність покращує кровообіг і знімає напругу



Висока відповідальність, напружений графік і постійний контроль за безпекою працівників можуть спричиняти стрес. Важливо вміти швидко розслаблятися, щоб залишатися в ресурсі. Пам'ятайте: наше тіло та мозок потребують відпочинку, тому навіть коротка пауза допоможе зняти напругу. Не забувайте піклуватися про себе!