

# **“Відомі способи швидко заспокоїтися”**



**Консультація для батьків та  
педагогів**



*Негативні емоції не можна постійно придушувати. Гнів, образа, смуток - важливі почуття, які мають право бути вираженими. Але іноді нерви здають не вчасно. У цьому випадку швидко заспокоїтися допоможуть поради, які мають наукове обґрунтування.*



### **Слухайте звуки природи**

Вчені з медичної школи Брайтона та Сассекса у 2017 році провели дослідження, яке показало, коли люди слухають звуки природи, їхній рівень стресу помітно знижується.

Дослідники піддавали добровольців впливу природних та штучних - техногенних, соціальних - шумів. Паралельно проводили МРТ-сканування мозку учасників та контролювали частоту серцевих скорочень. Як виявилось, активність мозку залежить від природи звуків.

За природного звукоряду фокус нашої уваги спрямований зовні: ми вслухаємося, вдивляємося в світ довкола себе, впадаючи в своєрідний заспокійливий транс. Штучне ж звукове супроводження зміщує фокус уваги всередину: ми починаємо активніше копатися у собі, переживати, перебільшувати власні недоліки, що у результаті ще більше посилює стрес.

Ідеально, якщо поряд з вами є парк для прогулянок, де можна почути спів птахів та шелест листя. Або струмок, на березі якого можна посидіти. Якщо нічого не підходить, використовуйте записи звуків природи: дощу, шелесту листя, співу пташок, муркотіння кішки тощо

### **Послухайте пісню**



### **Послухайте найзаспокійливішу пісню у світі**

Британська академія звукової терапії вирішила поекспериментувати та створити пісню, яка здатна максимально швидко заспокоїти та навіть приспати. Для цього експерименту група Marconi Union написала Weightless (англ. -

Невагома). Ефект від пісні виявився настільки вражаючим, що журнал Time включив Weightless до списку 50 найвизначніших винаходів 2011 року.

Антистресовий ефект цієї композиції доведений експериментально. 40 добровольців прослуховували різні музичні твори, а вчені вивчали ефект від прослуховування. Для цього дослідники контролювали частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, активність мозку та дихання учасників експерименту.

У чому секрет пісні? Її ритм 60 ударів на хвилину ідеально підходить для синхронізації серця з мозковими хвилями - організм підлаштовується під такий ритм, серце стукає рідше, дихання сповільнюється. Для таких процесів потрібно як мінімум п'ять хвилин, а Weightless триває вісім. До того ж композиція насичена різними заспокійливими звуковими ефектами.

Щоб заспокійливий вплив Weightless був потужнішим, подбайте про антураж: прийміть зручну позу, розслабтеся, закрийте очі.



### **Глибоко дихайте**

Це давній прийом. Але вчені довго не розуміли, чому глибоке дихання працює. Лише у 2017 році в журналі Science було опубліковано дослідження, яке розставило всі крапки над і.

Його автори, біохіміки медичної школи Стенфордського університету, виявили глибоко в стовбурі мозку крихітний кластер нейронів, який, на їх думку, пов'язує швидкість і глибину дихання та емоційний стан. Якщо людина дихає активно і поверхнево, тим вищий рівень її збудження та нервозності. І навпаки - що глибше ми дихаємо, то розслабленіше і спокійніше почуваємося.

Щоправда, досліді, які доводять зв'язок між диханням і розслабленням, були проведені лише на мишах. Але дослідники досить впевнено екстраполюють їх результати і на людину.



### **Використовуйте синє світло**

Вчені із Гранадського університету виявили, що синє світло допомагає людям швидше розслабитися після психосоціального стресу.

Психосоціальний стрес, згідно з формулюванням самих дослідників, - це короткочасне нервово потрясіння, яке виникає під час контактів з іншими людьми. Прості приклади: ви посперечалися з другом, посварилися з колегою, нервуєте через те, що на голові сидить начальник і репетує про прострочений дедлайн.

Допитливі вчені влаштували подібні переживання 12 добровольцям віком від 18 до 37 років, а потім відводили піддослідних до так званої кімнати хромотерапії. У ній не було нічого, що допомагало б заспокоїтися, - лише світлодіоди, що випромінювали почергово або стандартне біле, або синє світло.

У результаті дослідження вчені з'ясували, що під синім світлом мозкова та серцева активність людей поверталися до нормальних показників в середньому за 1,1 хв, а під білим - за 3,5. Тобто втричі швидше!

Урахуйте, що синє світло випромінюють екрани сучасних девайсів - комп'ютерів, ноутбуків, смартфонів. Тож стрес - це той самий випадок, коли вчені рекомендують: хвилин 10 потикайте в улюблений девайс. Це допоможе розслабитись.



### **Понюхайте щось приємне**

Хоча ароматерапія в цілому має сумнівний вигляд з наукового погляду, вплив деяких ефірних олій на рівень стресу доведено однозначно і неодноразово.

Запахи лаванди, розмарину, а також іланг-ілангу знижують кров'яний тиск та частоту серцевих скорочень, зменшують рівень тривожності та збудження.

Носіть із собою невеличкий флакончик з однією з названих олій, аромат якої здається вам найбільш приємним, і в стресові моменти нанесіть 1-2 краплі на зап'ястя. Пара вдихів - і заспокоїтися буде набагато простіше.



### **Зробіть щось максимально зосереджено**

Дослідження, яке провели у 2015 році в Університеті Флориди, довело: зосереджена діяльність - дуже ефективний спосіб швидко знизити стрес.

Підметіть підлогу. Розкладіть папери. Почистіть робочий стіл на вашому комп'ютері або смартфоні. Головне - сконцентруватися на цьому занятті.

Якщо прибирання вас дратує - приготуйте щось смачненьке. Для цього оберіть або нову страву, або страву, яка складається з багатьох шарів. Ви концентруватиметеся на рецепті, послідовності дій, обережному викладенні шарів салату тощо. А нова страва і поготів, змістить фокус вашої уваги.

У такому разі стрес знижується тому, що ми повністю концентруємося на занятті, яке виконуємо. Отже, ми відволікаємося від негативних переживань. Мозок «перемикається» і значно менше виробляє стресових гормонів

+



### **Дистанційуйтеся від самого себе**

Спробуйте подивитися на ситуацію збоку, начебто це все відбувається не з вами. Уявіть, що проблеми не ваші, а чужі. Прийом елементарний, але напрочуд дієвий: психологи фіксують різке зниження рівня тривожності та стресу і навіть рекомендують подібний підхід у боротьбі із затяжними депресіями.

Старий анекдот: «Якщо це твої проблеми, ти зможеш їх вирішити. Якщо ти не можеш їх вирішити - це не твої проблеми» набуває сучасного, науково обґрунтованого звучання. Згадайте його та усміхніться. Сміх та жарти, до речі, теж добрий спосіб знизити стрес.