

УДК 796.7.3.4.5

Котляров Є.Є.<sup>1</sup>, Дуднік Ю.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. Е-311 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ**

Життя членів сімей військових може бути складним та сповненим стресу. Їм доводиться справлятися з невизначеністю, тривогою та розлукою з близькими. Психологічні вправи можуть бути корисними для подолання цих викликів та підтримки психічного здоров'я [1].

Глибоке дихання. Сядьте зручно, підбравши положення, яке не сковує рухів. Можна сісти на стілець, випрямивши спину, або на підлогу, схрестивши ноги. Головне, щоб вам було комфортно. Заплющте очі, відволікаючись від зовнішнього світу. Це допоможе вам зосередитися на власних відчуттях.

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Не поспішайте, робіть вдихи повільно й глибоко, відчуваючи, як повітря наповнює ваші легені. На видиху повністю випускайте повітря з легень, розслабляючи тіло.

Медитація. Медитація – це практика, яка може допомогти вам розслабитися, зосередитися і покращити загальне самопочуття. Існує багато різних методів медитації, але основні принципи однакові. Поради для медитації:

- знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Можете сидіти на стільці, на подушці на підлозі або навіть лежати;
- закрийте очі або зосередьтеся на точці перед собою;
- зверніть увагу на своє дихання. Не намагайтеся змінити його, просто спостерігайте за природним потоком вдихів і видихів.

Коли ваші думки почнуть блукати, як це зазвичай буває, м'яко повертайте увагу назад до дихання. Не судіть себе за це, просто визнайте думку і відпустіть її.

Продовжуйте медитувати протягом 5-10 хвилин. З часом ви можете поступово збільшувати тривалість медитації [2].

Прогресивна м'язова релаксація. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це техніка релаксації, яка допомагає зняти стрес і тривогу, покращити сон і зменшити біль. Її розробив Едмунд Джейкобсон у 1920-х роках. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Ляжте на спину або сядьте зручно на

стілець. Потім закрийте очі і кілька хвилин зосередьтеся на своєму диханні. Робіть глибокі, повільні вдихи через ніс і повільні видихи через рот [3].

Коли ви будете розслаблені, почніть напружувати і розслабляти різні групи м'язів у своєму тілі:

Руки. Стисніть кулаки якомога сильніше, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Плечі. Підніміть плечі до вух, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Шия. Нахиліть голову вправо, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть з іншого боку. Потім нахиліть голову вперед, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Відкиньте голову назад, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Груди. Глибоко вдихніть і затримайте дихання на 5 секунд, потім повільно видихніть. Повторіть 3 рази.

Живіт. Напружте м'язи живота, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Спина. Притисніть спину до стільця або ляжте на спину, максимально вигинаючись, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Ноги. Напружте м'язи стегон, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Ступні. Стисніть пальці ніг, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Коли ви пройдетеся по всьому тілу, приділіть кілька хвилин тому, щоб відчувати загальне розслаблення. Повільно відкрийте очі і поверніться до свого дня.

Важливо пам'ятати, що кожен справляється зі стресом по-різному. Те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Експериментуйте з різними вправами, щоб знайти те, що підходить саме вам.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Ентоні Ф. Йорм. Дії, які молоді люди можуть зробити для запобігання депресії, занепокоєння та психозів: переконання медичних працівників та молодих людей, 2010.

2.Бубнова М.Г. Методичні поради: Забезпечення фізичної активності громадян. 2016.

3.УДУ імені Михайла Драгоманова. Комплекси фізичних вправ для самостійного виконання під час воєнного стану. Гімнастика для суглобів. 2023.