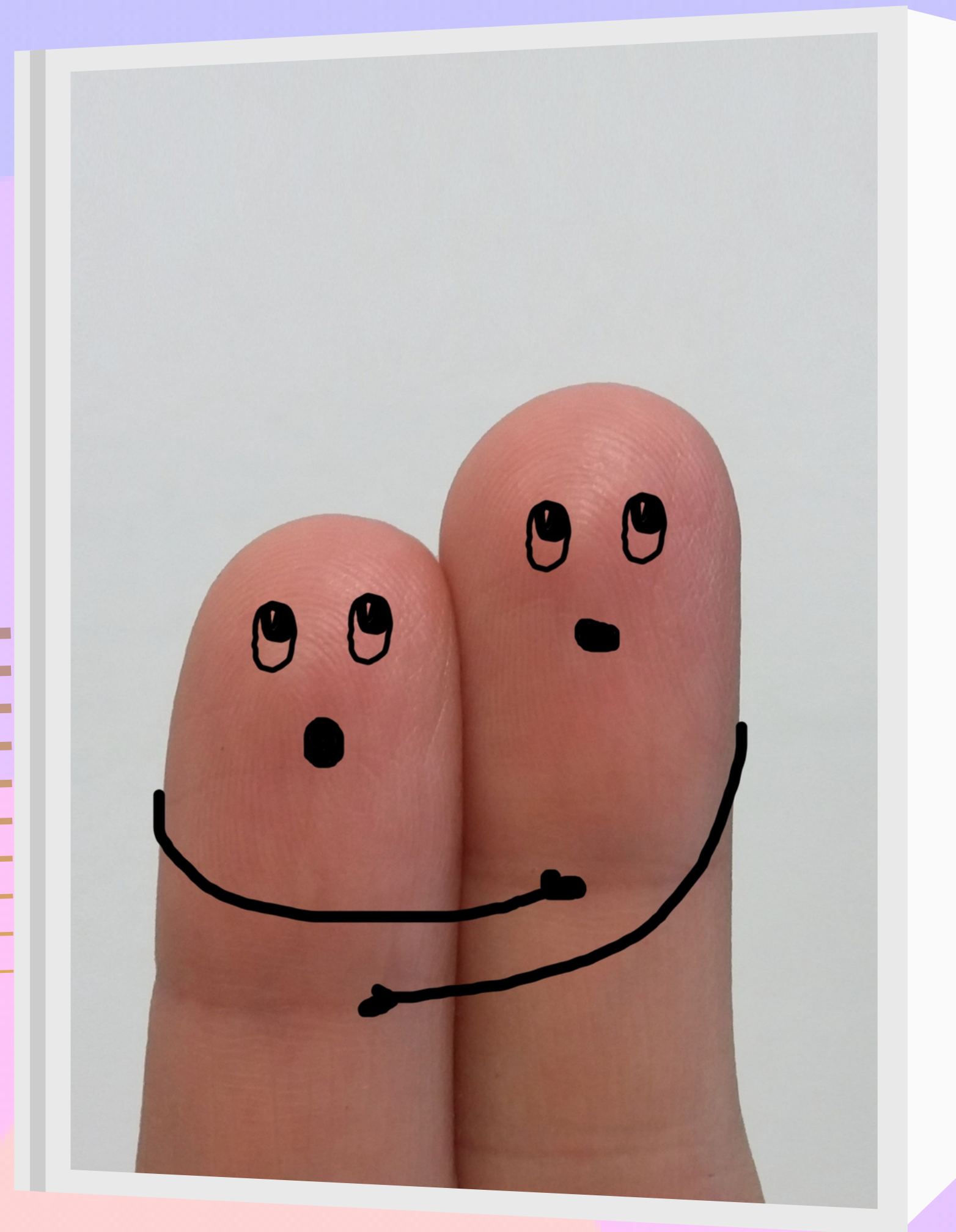





ТЕХНІКИ ПОВЕРНЕННЯ ДО  
ЗОНИ СТІЙКОСТІ:  
ІЗРАЇЛЬСЬКИЙ ПРОТОКОЛ

ЯКЩО ВАС «НАКРИВАЄ»:  
ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ПАНІКУ  
АБО СТРАХ, ЩО  
БУКВАЛЬНО ПАРАЛІЗУЄ,  
ЗРОБІТЬ ЩОСЬ ІЗ  
НАСТУПНОГО



A close-up, low-angle shot of a campfire at night. The fire is burning brightly in the center, with orange and yellow flames rising from a pile of dark logs. To the left, the handle and spout of a dark-colored teapot are visible. To the right, the rim of a dark cup is partially seen. The background is dark, with out-of-focus lights from trees or other campfires, creating a bokeh effect. The overall atmosphere is warm and cozy.

ВИПИЙТЕ  
СКЛЯНКУ  
ВОДИ АБО

ЧАЮ

ДРІБНИМИ  
КОВТКАМИ,

КОЖНОГО

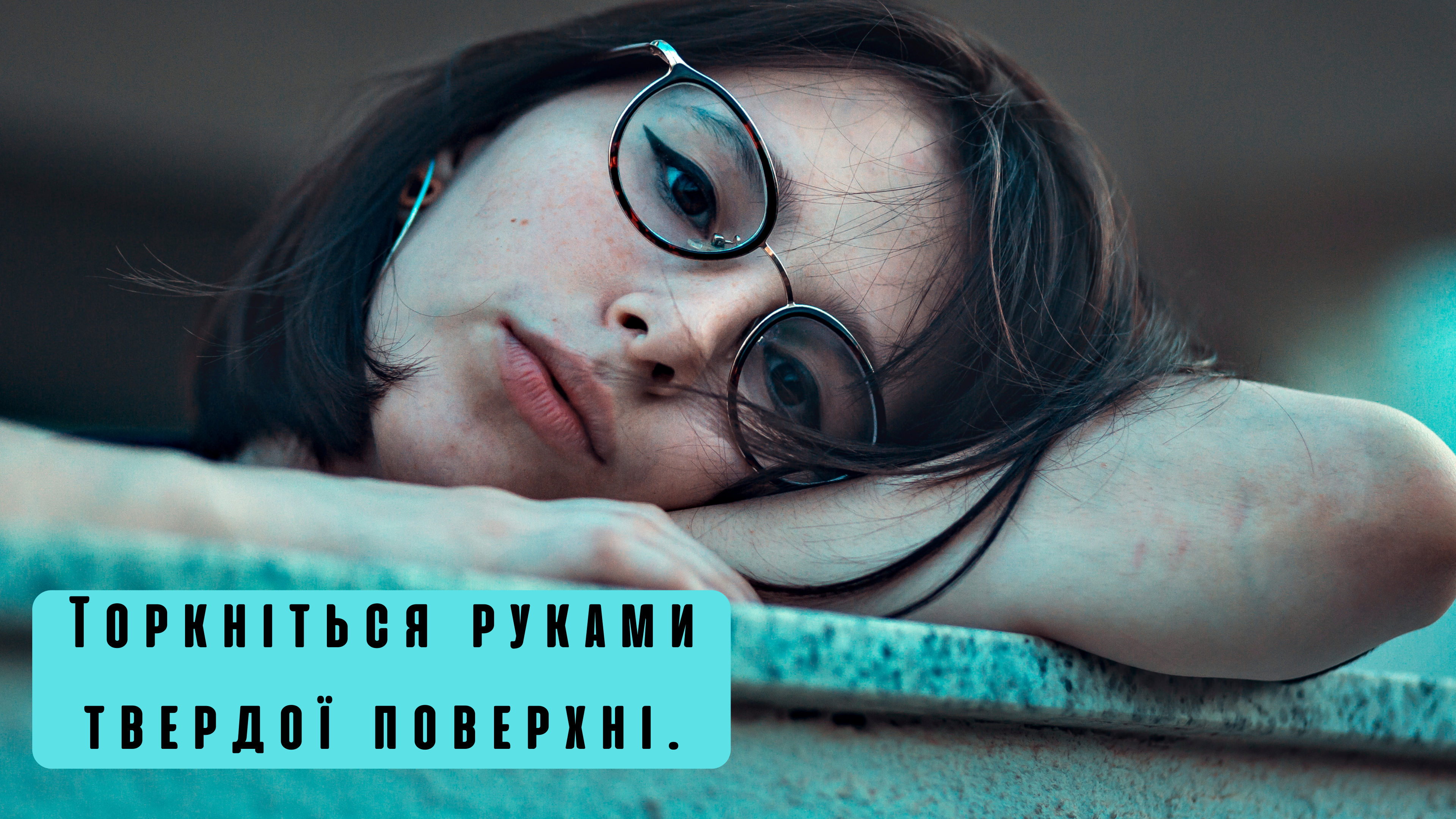
РАЗУ

ПРОПОЛІСКУ

ЮЧИ

РОТА

РІДИНОЮ.



**ТОРКНІТЬСЯ РУКАМИ  
ТВЕРДОЇ ПОВЕРХНІ.**

**ОГЛЯНЬТЕ ПОВІЛЬНО НАВКОЛИШНІЙ ПРОСТІР (РОЗСЛАБТЕ  
М'ЯЗИ ОЧЕЙ).**

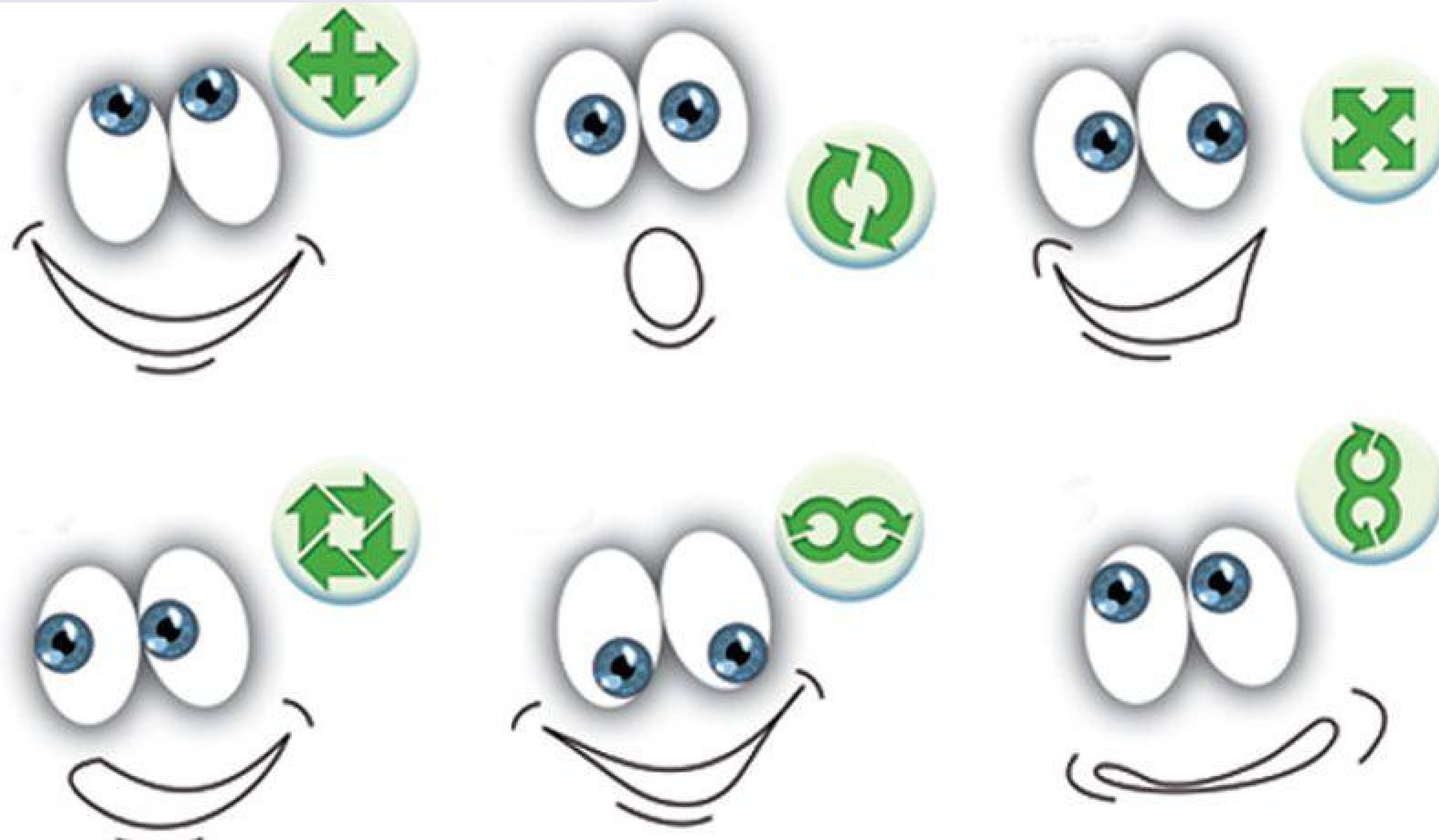


Відведіть очі у крайнє праве або ліве положення і потім дуже повільно переведіть у протилежний бік.

Десять разів подивіться спочатку далеко, а потім близько, прямо перед собою.

Заплющте очі, накрийте їх долоньями, а потім приборіть долоні, ніби створюючи вакуум.

Коли приборяєте долоні, розплющуйте очі.



Видихніть і  
трошки  
розтрусіться.

Взагалі  
запам'ятайте, що

будь-яке  
антистресове

дихання  
починається з

видиху.



**ПОРАХУЙТЕ ВІД 20 ДО 1. ЦЕ ДОПОМОЖЕ ПОВЕРНУТИ  
ВАШУ «КОГНІТИВКУ» НА МІСЦЕ, ПРИЙТИ ДО ТЯМИ.**



**«ПРОСКАНУЙТЕ  
ТІЛО» — ЯКЩО Є**

**ЗОНИ**

**НАПРУЖЕННЯ,  
ПРИВЕДІТЬ ЇХ У**

**РУХЛИВИЙ**

**СТАН,**

**РОЗТРУСІТЬ.**





**ОБІПРІТЬСЯ  
СПИНОЮ ОБ СТІНУ  
АБО ДЕКІЛЬКА  
РАЗІВ  
ПОВІДЖИМАЙТЕСЬ**



**Життя  
ПРОДОВЖУЄТЬСЯ  
ПОПРИ ВІЙНУ.  
І МИ МАЄМО  
ДБАТИ ПРО СВОЮ  
ПСИХІКУ**