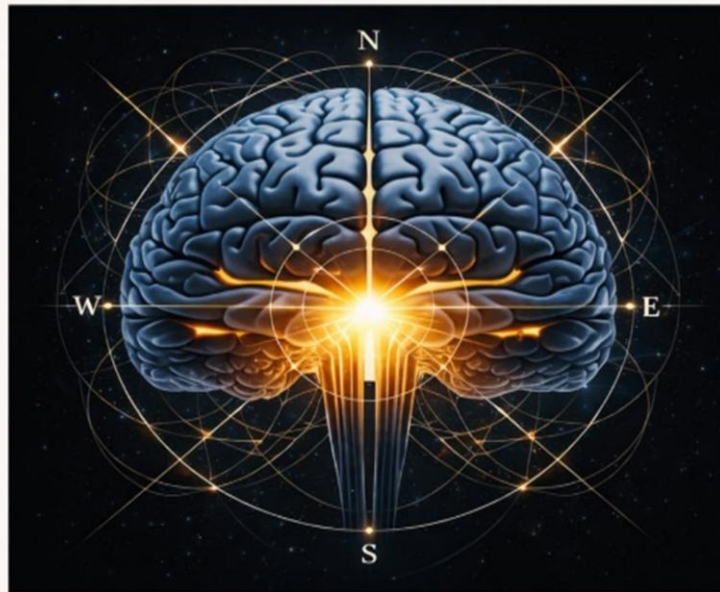


# ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПАС

Науково-методичний дайджест



Асоціація кіберпсихологів  
України



Кафедра кіберпсихології та  
реабілітації  
Державного університету інтелектуальних  
технологій і зв'язку

## Дихальні техніки для швидкого зниження стресу. Ведення щоденника емоцій

Світлана Пільова

Дихання – один із найшвидших способів заспокоїти нервову систему та активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення організму та релаксацію.

Нервова система – це сукупність органів і структур, які забезпечують зв'язок організму з навколишнім середовищем, координацію роботи всіх органів, регуляцію поведінки, рухів та емоційного стану.

### Основні принципи дихання при стресі



Під час стресу важливо дихати повільно, глибоко та свідомо, концентруючись на вдиху і видиху. Найефективнішим вважається діафрагмальне дихання, коли в процесі бере участь живіт, а не грудна клітка. Часто використовуються ритми 4–4–4 або 4-7-8.

### Популярні дихальні техніки

#### Діафрагмальне дихання

Потрібно сісти або лягти з рівною спиною. Під час вдиху живіт піднімається, а на видиху – опускається. Рекомендується виконувати вправу протягом 5-10 хвилин. Техніка допомагає знизити частоту серцевих скорочень, нормалізувати тиск і заспокоїти нервову систему.

#### Квадратне дихання (Box Breathing)

Техніка виконується за схемою: вдих – 4 рахунки, затримка дихання – 4 рахунки, видих – 4 рахунки та затримка після видиху – 4 рахунки. Практику слід повторювати протягом 5-10 хвилин. Вона допомагає зменшити тривогу та стабілізувати емоційний стан.



#### Дихання за методом 4-7-8

Метод передбачає вдих через ніс на 4 рахунки, затримку дихання на 7 рахунків і повільний видих через рот на 8 рахунків. Практика сприяє швидкому розслабленню та покращенню сну.

## Альтерноване дихання через ніздрі

Необхідно по черзі закривати ніздрі та виконувати вдих і видих через протилежну сторону. Така техніка допомагає збалансувати нервову систему та покращити концентрацію уваги.

## Ведення щоденника емоцій



Щоденник емоцій є психологічним інструментом саморегуляції, який допомагає усвідомлювати власні переживання, знижувати рівень напруги та аналізувати причини стресу.

### Принципи ведення щоденника

Рекомендується вести записи щодня або кілька разів на тиждень, фіксуючи емоції, думки та події, що їх викликали. Доцільно також звертати увагу на фізичні реакції організму та інтенсивність переживань.

### Формат записів

У щоденнику варто зазначати дату й час події, опис ситуації, пережиті емоції, реакції організму та способи подолання стресу.

### Переваги ведення щоденника

Регулярне ведення щоденника допомагає краще контролювати емоції, знижує психологічне навантаження, сприяє виявленню стресових тригерів і покращує якість сну.

### Поєднання дихальних практик та щоденника

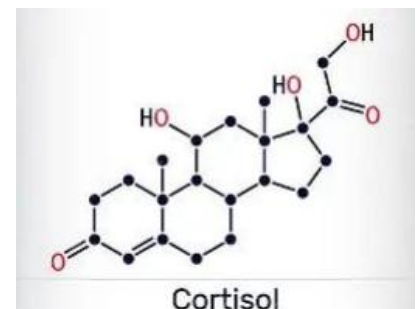
Використання дихальних технік перед або після ведення записів допомагає швидше заспокоїтися та більш усвідомлено оцінити власний емоційний стан.

## Кортизол і напруга

Кортизол є гормоном стресу, який виробляється наднирковими залозами у відповідь на психічне або фізичне навантаження. Тривале підвищення рівня кортизолу негативно впливає на організм та підтримує стан напруги.

### Наслідки тривалого підвищення кортизолу

До основних наслідків належать хронічна втома,



головний біль, м'язове перенапруження, порушення сну, зниження імунітету, тривожність та дратівливість.

### Способи зниження рівня кортизолу

Ефективними методами є фізична активність, дихальні вправи, релаксація, медитація, повноцінний сон і відпочинок.

### Психологічні інструменти саморегуляції

Психологічні інструменти саморегуляції допомагають людині свідомо контролювати емоції, поведінку та фізіологічні реакції. Вони спрямовані на зниження негативного впливу стресу та формування внутрішнього балансу.



<i>Інструмент</i>	<i>Опис</i>	<i>Ефект</i>
Дихальні техніки	Повільне діафрагмальне дихання, квадратне дихання, метод 4–7–8	Швидке заспокоєння, активація парасимпатичної нервової системи
Щоденник емоцій	Запис емоцій, ситуацій, реакцій та стратегій подолання	Усвідомлення емоцій, контроль та зниження стресу
Медитація та релаксація	Фокусування на диханні, образах та внутрішніх відчуттях	Зниження тривожності та покращення концентрації
Фізична активність	Аеробіка, йога, силові вправи та рухова активність	Зниження рівня гормонів стресу та покращення настрою
Позитивна візуалізація	Уявлення позитивних ситуацій та використання афірмацій	Підвищення самооцінки та впевненості

### Висновок

Психологічні інструменти саморегуляції є важливою складовою підтримки емоційного здоров'я. Дихальні техніки, ведення щоденника емоцій, фізична активність та медитація допомагають швидко знижувати рівень стресу, покращувати концентрацію уваги та формувати внутрішню стабільність.

### **Список використаних джерел:**

1. Бодров В. А. Психологія стресу та методи його подолання. Київ : Академвидав, 2021. 256 с.
2. Кокун О. М. Психологія саморегуляції особистості. Київ : КНТ, 2022. 280 с.
3. Макаренко М. В. Основи психофізіології : навчальний посібник. Харків : Право, 2020. 312 с.
4. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 400 с.