ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ

Кравченко В. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація: *В статті аналізуються проблеми, що є особливо поширеними в умовах війни. Приділено увагу технікам, що допомагають знизити рівень тривоги під час повітряних тривог. Розглянуто дихальні техніки та методику їх проведення. Зауважується можливість використаня цих технік цивільним населення України з метою зниження з тривожних станів в умовах війни.*

Ключові слова: *тривожні стани, дихальні техніки, тривога, стрес, провітряна тривога.*

Тривожні стани можуть бути особливо поширеними в умовах війни. Тривожні стани є однією з найбільш поширених проблем, з якою стикаються жителі України внаслідок війни. Вони мають негативний вплив на різні аспекти життя людини, включаючи її роботу, взаємовідносини з близькими, здоров'я та загальний стан благополуччя.

Люди, які перебувають у зоні бойових дій, часто зазнають стресу, тривоги та паніки, зокрема під час повітряних тривог. Такі стресові ситуації можуть суттєво погіршувати фізичний та психічний стан людей, а також підвищувати ризик розвитку тривожних розладів.

Одним зі способів зниження тривожних станів в умовах війни є використання дихальних технік. Дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, заспокоїти нервову систему та забезпечити достатній рівень кисню в організмі людини.

Питаннями подолання кризових станів на основі використання тілесно орієнтованих технік і прийомів займалися вітчизняні та зарубіжні, серед них – В. Шебанова, J. da Silva, G. Siegmund, J. Bredemeier. Способи зниження рівня

тривоги населення в умовах війни розглядали М. Заушнікова, Л. Клевець, А. Кузняк І. Пєтухова [1-3].

Метою статі є аналіз основних дихальних технік для усунення тривожості в умовах повітряних тривог.

Для зниження тривожних станів багато людей звертаються до різних методів, включаючи і дихальних вправ. Дихальні техніки можуть бути дуже корисними для зниження тривоги під час повітряної тривоги.

Аналіз наукових досліджень показав, що питаннями зниження тривожних станів в умовах війни займалися: І. Пєтухова, М. Заушнікова, О. Бєляєвська, Ковальська О. [1; 3, с. 1075] Вони детально описували методи зниження тривожності під час повітряних тривог. Проаналізувавши їх статті, ми обрали компекс найефективніших дихальних вправ для зниження тривожних станів.

Наведемо конкретні приклади дихальних технік, які можна застосовувати для зниження тривожних станів під час повітряних тривог, розкриємо сутність методики їх проведення.

Перша техніка «Дихання через діафрагму». Методика виконання: сядьте або ляжте на спину зі згорнутою книгою або м'якою підушкою під головою; покладіть руки на живіт; глибоко вдихніть через ніс, відчуваючи, як живіт виступає; потім повільно видихніть через рот, відчуваючи, як живіт опускається. Повторити 5-10 разів.

Друга техніка «Дихання зі затримкою подиху». Методика виконання: вдихніть глибоко через ніс, тримаючи подих на 4-5 секунд; потім повільно видихніть через рот, тримаючи віддих на 4-5 секунд. Повторити 5-10 разів.

Третя техніка «Дихання «4-7-8»». Методика виконання: сядьте зручно зі спиною прямо; вдихніть через ніс на 4 секунди, утримуйте подих на 7 секунд, а потім повільно видихніть через рот на 8 секунд. Повторіть 4-8 разів.

Четверта техніка «Альтернативне нісне дихання». Методика виконання: затисніть правий ніс пальцем правої руки і вдихніть повітря через лівий ніс на 4 секунди; потім затисніть лівий ніс пальцем лівої руки і повільно видихніть повітря через правий ніс на 4 секунди. Повторіть 5-10 разів.

П’ята техніка «Повільне дихання з обмеженням вихідного повітря». Методика виконання: вдихніть повітря через ніс на 4 секунди; потім, тримаючи вдих, затримайте подих на 2 секунди; повільно видихайте повітря через ніс на 6 секунд, обмежуючи вихідне повітря». Повторіть 5-10 разів.

Вищенаведені дихальні вправи можуть допомогти зняти напругу та зменшити тривогу під час повітряної тривоги. Вони будуть корисними для використання у тренерській роботі з дітьми в умовах сьогодення.

Таким чином, під час війни важливо знайти способи зменшення тривоги, щоб зберегти психічне здоров'я. Дихальні техніки можуть бути корисними інструментами для зниження тривоги під час повітряної тривоги. Матеріал, представлений у публікації, може бути використаний цивільним населення України з метою зниження з тривожних станів в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Пєтухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2022, 68(4), 123–129.

2. Кузняк А.С. Психологічна корекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 53 с.

3. Ковальська О. П. Психологічна самодопомога в умовах стійкого стресу: практики відновлення та самореабілітації С.1071-1077