

Екстрені техніки «Тут і Зараз» (займають 2–3 хвилини)

Коли ви відчуваєте, що серце б'ється занадто швидко, руки тремтять або накочує хвиля тривоги, використайте один із цих методів усамітнівшись або навіть прямо на робочому місці:

Дихання «4–4–4–4» (Квадратне дихання):

- Зробіть вдих носом протягом **4 секунд**.
- Затримайте дихання на **4 секунди**.
- Зробіть видих ротом (склавши губи трубочкою) протягом **4 секунд**.
- Затримайте дихання на видиху на **4 секунди**.

Повторіть **3–4 цикли**. Це швидко знижує рівень адреналіну та повертає раціональне мислення.

Заземлення через 5 почуттів:

Озирніться навколо і подумки (або пошепки) назвіть:

- **5 предметів**, які ви бачите (наприклад: дошка, ручка, годинник...).
- **4 текстури**, які ви можете помацати (стіл, тканина брюк, холодне підвіконня...).
- **3 звуки**, які ви чуєте (гул за вікном, цокання годинника, кроки в коридорі).
- **2 запахи**, які ви відчуваєте (кава, парфуми).
- **1 смак** (ковток води, присмак м'яти).

Чому це працює: перемикає фокус мозку з внутрішньої паніки на зовнішній фізичний світ.

«Скидання напруги» (Прогресивна м'язова релаксація):

- Сядьте рівно, сильно стисніть кулаки, напружте руки, плечі та м'язи обличчя на **5–7 секунд** так сильно, як тільки можете.
- На видиху різко повністю розслабте все тіло. Відчуйте, як з цим видихом «стікає» напруга.

Повторіть **2–3 рази**.

Профілактика вигорання (Щоденні правила для викладача)

- **Правило «Психологічного халату»:** Усвідомлено розділяйте роботу та дім. Виходячи з аудиторії чи закладу освіти, уявляйте, що ви знімаєте «робочий халат». Залишайте проблеми студентів, недописані звіти та тривоги на роботі.
- **Інформаційна гігієна:** Не гортайте стрічку новин між парами та щонайменше за **1 годину до сну**. Постійний моніторинг новин тримає мозок у стані хронічної бойової готовності, що випалює нервову систему.
- **Тілесний детокс:** Стрес «живе» в тілі. Обов'язково виводьте його через фізичну активність: швидка прогулянка пішки після роботи, теплий душ (змиває емоційний бруд) або легка розминка.
- **Легалізація власного «НЕ можу»:** Викладач — не робот. Ви маєте право втомитися, не знати всіх відповідей або почуватися виснаженим. Не соромтеся брати паузу під час заняття (наприклад, дати студентам самостійне завдання на 10 хвилин, щоб просто посидіти в тиші й випити води).