

В умовах воєнного часу співробітниками відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено серію методичних матеріалів (презентації, відео, рекомендації) для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які презентовано на сайті Інституту <https://ispukr.org.ua> та сторінці у Facebook <https://www.facebook.com/ispukr>, сторінці відділу <https://www.facebook.com/groups/268693925325131/>.

## Плакати чи триматися в стресових ситуаціях

Вовченко О.А.



В складний воєнний період, багато хто намагається триматися, але часто можна почути фразу: «я тримаюсь, тримаюсь, але, буває, мене, «накриває», плач, часом гірше ніж дитина» та багато інших висловів. Любі друзі! Сльози – це не прояв слабкості...

Наш невеличкий пост про сльози...

💧 Сльози — це не означає, що ви вже не тримаєтесь. Це означає, що ви допомогли собі й перестали витрачати сили на утримування напруги.

💧 Сльози звільняють і знеболюють. Зі сльозами організм виділяє природний «опіум» для полегшення болю.

💧 Силою утримувати сльози — це боротись самому з собою. Можна навчитись цього не робити. І зберегти свої сили.

💧 Заборона на сльози — це установка, яку можна змінити. Вона утворюється тоді, коли комусь поряд було важко витримувати ваші сльози. І доводилось тримати їх в собі, щоб нікого не бентежити.

💧 Але це вже справа кожного — справитись зі своїми переживаннями поряд із людиною, яка має право полегшити свій біль своїми сльозами.



## **5 НАУКОВИХ ФАКТІВ, ЧОМУ ПЛАКАТИ КОРИСНО:**

### 1. Сльози зволожують

Сльози відповідають за те, щоб очі не пересихали. Працюючи за комп'ютером та читаючи новини з екрана телефону, наші очі часто пересихають. Тому лікарі рекомендують поплакати.

### 2. Сльози втамовують біль

Сльози допомагають вгамувати не тільки емоційний біль, але і фізичний. Сльози сприяють виробленню енкефалінів. Ця речовина по своїй дії схожа на морфін, який знижує больові відчуття.

### 3. Сльози очищують

Сльози очищують не тільки поверхню очного яблука, але і весь організм в цілому. Разом зі слізьми з організму виводяться токсини і гормони стресу.

### 4. Сльози допомагають

Не дарма в стресових ситуаціях нам кажуть, що треба поплакати. Це не слабкість, а захисний механізм організму. Сльози допомагають перенести стресові ситуації та згладити їхні наслідки. Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи тіла приходять в розслаблений стан, тиск нормалізується.

### 5. Сльози захищають

Фермент лізоцим, один з компонентом сліз, має сильну антибактеріальну та противірусну дію. А попадання сліз в ніс робить захист ще ефективнішим.

Тому не забороняйте собі та своїм дітям плакати. Не кажіть хлопчикам: «ти чоловік- соромно плакати», «не хлюпай носом- ти дорослий», «припинити нити , і так тяжко»...Сльози - ефективна реакція організму на стрес, яка допомагає покращити фізичне та емоційне здоров'я.

Плачемо час від часу на шляху до перемоги України!💙💛

[#ВідділОсвітиДітейЗПорушеннямиСлуху](#)