

Навыки TIPP для толерантности к стрессу

Когда эмоции подавляющие (8/10 или выше), используйте навыки TIPP, чтобы физически изменить химию вашего тела и быстро снизить возбуждение.



ИЗМЕНІТЕ ТЕМПЕРАТУРУ

Температура

Обрызгайте лицо холодной водой или приложите пакет со льдом. Это запускает 'Млекопитающий ныряльный рефлекс' для замедления сердечного ритма.



ИНТЕНСИВНАЯ АКТИВНОСТЬ

Интенсивные упражнения

Займитесь 20 минутами высокоинтенсивной активности прыжки 'jumping jacks', бег, танцы), чтобы сжечь накопленную энергию стресса.



УСТАНОВІТЕ РИТМ ДЫХАНІЯ

Ритмичное дыхание

Замедлите дыхание. Дышите 4 секунды на вдох и 6 или 8 секунд на выдох, чтобы активировать парасимпатическую нервную систему.



ПРОГРЕССИВНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Парная мышечная релаксация

Напрягайте группу мышц при вдохе, затем расслабляйтесь и ощущайте расслабление при выдохе.



Pro Tip: Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.