



«У мене справжній стрес!». Ви, напевно, чули, як ваші батьки або інші дорослі говорять це час від часу. Але не лише дорослі можуть відчувати стрес... діти теж можуть його зазнати! Це емоційна реакція організму на виклики, загрози чи напружені обставини.

Коли ви відчуваєте стрес, це може бути наслідком стурбованості або нервування через щось. Таке занепокоєння у вашій свідомості може змусити вас відчувати смуток, розчарування, злість чи страх. Воно може навіть змусити ваше тіло почуватися зле, наприклад, спричинити біль у шлунку або головний біль. Але ви в цьому не самотні. Кожна людина часом відчуває стрес, і щоб упоратися з ним, існує чимало способів.

Що ви робите, щоб розслабитися?

Щоб розслабитися, я слухаю свій улюблений плейлист.

Кай «deto» Воллін
Професійний кіберспортсмен



Що ви робите, щоб зменшити стрес?

Щоб зняти стрес, я дивлюся своє улюблене шоу, сидячи на дивані.

Фабіан «b04_dubzje» Де Кае
Професійний кіберспортсмен



Ми звернулися до професійних відеогеймерів з кіберспортивної команди «Bayer 04» (#B04eSPORTS) міста Лєверкузен у Німеччині, щоб вони поділилися з нами деякими порадами щодо подолання стресу, тому що їм доволі часто доводиться мати справу зі стресом! Інтенсивні тренування та складні змагання вимагають високої концентрації, і, звичайно, кожен спортсмен напружується, щоб добре виступити. Ось чому спортсмени мають свідомо докласти зусиль, щоб захистити своє психічне здоров'я ще до того, як стрес почне впливати на фізичний стан.



ЯК ДІЮТЬ СТРЕС - М'ЯЧІ

Хоча м'ячі для зняття стресу не є панацеєю, вони можуть бути корисним інструментом для захисту вашого психічного та фізичного здоров'я. Елементарні рухи – стискання та розтискання м'язів кисті та зап'ястку здатні допомогти вивільнити частину нервової енергії, яка змушує ваше тіло відчувати напругу, коли на вас тисне стрес. Фізичні вправи – ще один слушний спосіб подолання стресу, який дає можливість звільнити енергію.

Але в ситуаціях, коли фізичні вправи неможливі (приміром, у класі або в літаку), м'яч для зняття стресу саме те, що треба, безшумний і достатньо маленький, щоб скористатись ним будь-де!

Станьте **НІНДЗЯ**, здатним подолати стрес!

Ви можете вважати себе непомітним ніндзя, який бореться зі стресом! Ніндзя не дозволяють своїм ворогам підкрадатися ззаду; вони завжди знають, що відбувається довкола, і готові діяти. Точнісінько, як ніндзя, ви можете чатувати на ознаки стресу у своєму тілі, після чого без поспіху атакувати його у всеозброєнні, поки він вас не полонив. Ви навіть можете створити свій власний стрес-м'яч ніндзя, щоб бути готовим до спротиву!

Що вам потрібно:

- **Дві повітряні кульки:**

Біла або жовта для обличчя ніндзя та одна іншого кольору для маски.



- **Ножиці**



- **Пакети для сендвічів**



- **3/4 склянки борошна**



- **Кулькова ручка**



Як діяти:

- 1 Спочатку покладіть борошно у пакет для сендвічів.
- 2 Потім переверніть пакет і випустіть з нього повітря.
- 3 Відріжте горлечко жовтої або білої повітряної кульки.
- 4 Покладіть наповнений борошном пакет у повітряну кульку.

5 **Виріжте отвір для обличчя ніндзя.**

6 Розтягніть другу кульку навколо першої так, щоб отвір був спрямований у протилежний бік, і пакет з борошном не міг вислизнути назовні.

7 **Тепер настав час малювати! Намалюйте кульковою**

8 **Та-дам! Ось він – ваш власний стрес-м'яч для ніндзя, озброєного до двобою зі стресом.**

