**Техніки і практики заземлення.** Техніки заземлення-це інструменти, які полегшують моменти стресу і тривоги. Вони служать м’яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості. Техніка заземлення дозволяє тілу заспокоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози,

**Іншими словами, методи заземлення спрямовані на те, щоб відключити частину мозку, яка включає червону кнопку «бий або біжи».**

**МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ЗАЗЕМЛЕННЯ**

Намагаючись заземлити себе, перше, що потрібно зробити, – це спробувати повернутися у своє тіло. Філідор каже: «При виборі техніки корисно починати з тіла і просуватися вгору до мозку».

**1. Дихання**

Спробуйте те, що називається «дихання по квадрату», при якому ви будете вдихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд, видихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд і так далі, поки не відчуєте себе тут і зараз. Ви також можете напружити м’язи та розслабити їх під час дихання, зосереджуючись на диханні й практикуючи усвідомленість протягом усієї вправи.

**2. Розтяжка**

Ви можете трошки розтягнутися. В цей час варто слідкувати за диханням та фізичним відчуттям.

**3. Вправи**

Вправи, знову ж таки з упором на фізичний характер, – це ефективний спосіб повернутися у своє тіло. Присідання, стрибки на місці або коротка пробіжка можуть «вирвати» вас зі стану паніки.

**4. Увага**

Звертайте увагу на свої почуття за допомогою вправи «5, 4, 3, 2, 1». Її суть у тому, щоб відокремити 5 об’єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак.

**5. Почуття**

Зосередьтеся на певному відчутті, наприклад, тримайте кубик льоду. Що відчуваєте? Або заваріть собі кави та сконцентруйтеся на її ароматі.

**КОГНІТИВНІ МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ**

Якщо ситуація стає нестерпною, вам варто свідомо відволіктися і повернутися в сьогодення. Як пояснює Філідор: «Важливо пам’ятати, що занадто часте відволікання може бути способом уникнути проблеми, тому, якщо ви використовуєте відволікання як засіб заземлення, обов’язково поверніться до проблеми та вирішіть її».

Основні когнітивні методи заземлення:

послухати музику, подивитися телевізор або помалювати;

поговорити з другом або коханою людиною;

погратися з домашнім улюбленцем.

**Коли варто використовувати техніки заземлення**

Експерти радять вдаватися до цих методів тим, хто переживає напад паніки або має травматичні спогади.

Підсумуємо. Методи заземлення особливо корисні для людей з:

посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)

дисоціацією

панічними атаками

тривожністю

**Як ще зменшити тривожність**

Здоровий спосіб життя – це найголовніше, що ви можете для себе зробити. Збалансований раціон, якісний сон, фізична активність та відмова від поганих звичок природним чином знизять тривожність.

Також заведіть собі **здорові звички**:

слухайте спокійну музику

займайтеся йогою

медитуйте

практикуйте концентрацію на моменті тут і зараз

Іноді, коли відчуваєте тривожність, робіть дихальні вправи – глибокі вдихи животом (це природним чином знизить частоту серцевих скорочень і заспокоїть ваше тіло). Постарайтеся також записувати свої почуття, щоб визначити джерело тривожності.

**Декілька варіантів для практики заземлення:**

* вирішуйте кросворди та головоломки
* рахуйте меблі навколо вас
* зіграйте у гру на телефоні або комп’ютері
* подивіться улюблений серіал, фільм чи шоу
* почитайте книгу або журнал
* проведіть уявну інвентаризацію всього, що вас оточує, наприклад, всіх кольорів і візерунків, які ви бачите, звуків, які ви чуєте, і запахів, які ви відчуваєте
* придбайте ефірні олії, що мають для вас приємні асоціації
* запаліть ароматичну свічку
* зателефонуйте коханій людині або другу
* увімкніть звуки природи, наприклад, спів птахів або шум хвиль
* читайте вголос, будь то улюблена дитяча книга, стаття в блозі або роман модної письменниці
* послухайте улюблену пісню
* з насолодою з’їжте те, що вам подобається (наприклад, шоколадку)
* посмокчіть льодяник
* пожуйте гумку
* погладьте домашнього улюбленця
* доторкніться до пледа або шпалер, звертаючи увагу на текстуру
* візьміть кубик льоду і дайте йому розтанути в руці
* помасажуйте скроні
* потримайте руки під проточною водою
* прийміть гарячий або прохолодний душ
* потанцюйте
* сходіть на пробіжку
* потягніть руки, шию і ноги
* зробіть 10 повільних глибоких вдихів
* напишіть в щоденнику, як ви себе почуваєте