Як впоратися з тривогою: ефективні техніки самодопомоги

Позбутися стану тривожності та повернутися до нормального психологічного самопочуття допоможуть техніки самодопомоги. Їх розробили терапевти в межах проєкту «[Ти як?](https://www.facebook.com/howareu.program?__cft__%5b0%5d=AZXznypaj3Ybt2jsLRDxs9c5tZUJIYg3uU5kByWubpbv181sUzBNikxUK_Fb5OM2LL3NAlbJ3Zjk5DjW-2edHA_ELKEvjATvIaSJQF3BgWSQZ8ojOBG8GBZPEe1pBDHxfueLupmdKEa2pVrwvbfkWK9f&__tn__=-%5dK-R)» за ініціативи першої леді [Олена Зеленська](https://www.facebook.com/olenazelenska.official?__cft__%5b0%5d=AZXznypaj3Ybt2jsLRDxs9c5tZUJIYg3uU5kByWubpbv181sUzBNikxUK_Fb5OM2LL3NAlbJ3Zjk5DjW-2edHA_ELKEvjATvIaSJQF3BgWSQZ8ojOBG8GBZPEe1pBDHxfueLupmdKEa2pVrwvbfkWK9f&__tn__=-%5dK-R).

Вправи, які допоможуть заспокоїтися:

• «Книжка з малюнком»

Щоб легше боротися з тривогою чи неприємними відчуттями, їх можна візуалізувати. Заплющте очі й уявіть розгорнуту книгу з чистими аркушами. Уявіть там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка. Тепер згорніть її, покладіть біля себе і продовжуйте займатися своїми справами.

• «Повільне дихання»

Заплющте очі. Відчуйте ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, рахуючи до трьох. Впустіть повітря до низу легень. Потім повільно видихніть через рот, рахуючи до шести. Вправу потрібно повторити мінімум 4 рази.

• «Амулет спокою»

Щоб заспокоїтися, знайдіть амулет спокою. Цей предмет повинен вміщуватися на долоні, з ним у вас мають бути пов’язані певні приємні спогади. Візьміть його, заплющте очі й тримайте міцно, наче руку близької людини. Згадуйте той приємний момент, до найменших деталей. Перенесіться думками в той день. Це вас заспокоїть.