***Як побороти тривожність та стрес: ефективні техніки, які заспокоять***

***Відчуття тривоги, як його побороти: способи, які допоможуть з ним впоратись.***

Коли емоції переповнюють, незалежно від того, чи це почуття тривоги, стресу, страху чи депресії, ваш мозок намагається переконати вас, що ви не в безпеці. Це може призвести до виникнення постійної тривожності, яка з часом наростає та може перерости у паніку, спричинити різноманітні психічні та фізичні розлади.

Коли емоції зашкалюють, важливо перезавантажитись, відвернутися від важких емоцій. Найкращі способи заспокоїти тривогу за допомогою різноманітних методів заземлення

Чому варто використовувати саме «методи заземлення»

Методи заземлення – це набір простих стратегій, які допомагають побороти тривогу, зосереджуючись на тут і зараз. Методи заземлення можна порівняти з деревом та ураганним вітром, який роздуває гілки в усіх напрямках. А техніка заземлення – це те, що може зберегти корені та захистити дерево перед обличчям сильного вітру. Вітер не перестане дути назавжди, так само і тривога повністю не зникне, тому що тривога є важливою частиною нервової системи, яка активується в небезпеці. Але тривога не повинна завдавати постійних страждань.

Техніки заземлення допомагають «повернути нас у теперішній момент». Методи заземлення можуть допомогти у випадку тривог, депресій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стресу. Вони можуть покращити уважність, загальний настрій, самопочуття

Техніки заземлення поділяються на три категорії: розумові, фізичні та заспокійливі.

*Як побороти тривожність: розумові техніки заземлення*

Методи розумового чи ментального заземлення здебільшого базуються на образах. Якщо змусити розум виконувати певні вправи, можна відвернути його від хвилювання.

Уявіть, що ви опинилися в «щасливому місці»

Подумайте про своє «щасливе місце», яке місце дає вам відчуття безпеки та спокою? Наприклад, якщо ви любите пляж, спробуйте відчути всі відчуття цього простору. Відчуття гарячого сонця на обличчі чи тілі, чути плескіт хвиль об берег. Як відчувається пісок під ногами. Якщо ви уявляєте себе у своєму улюбленому місці, у вас буде менше вироблення цих гормонів стресу.

Подумайте, перекажіть знайомі факти

Ще простіша розумова вправа — повернення до основ. Коли наш розум поглинений тривогою, нас закидають негативними думками та найгіршими сценаріями. Ось чому рекомендовано зосередитися на банальному, земному, відомому, наприклад, просто порахувати до 10 або прочитати алфавіт. Ви можете робити це мовчки в голові. Якщо ви дійшли до «Я» або «10», але все ще відчуваєте напругу, спробуйте зробити це ще раз у зворотному напрямку.

Класифікуйте речі

Іноді, коли ваш розум у безладі, добре дати йому завдання, наприклад, розподілити речі по категоріях. Класифікація може бути простим способом відвернутися від турбот. Витратьте кілька хвилин, щоб класифікувати кілька предметів на вашому столі, можливо, це за кольором, розміром або текстурою. Перефокусування вашої уваги може допомогти вам перефокусувати свій розум.

Налаштуйтеся на свої почуття

Більшість з того, що ми бачимо, чуємо або відчуваємо запахи, відбувається на автопілоті. Але якщо зосередиться зосередження на навколишньому світі, на наших почуттях, це допоможе відчути себе присутнім і спокійнішим.

Рекомендуємо техніку 3-3-3, коли ви зосереджуєтеся на трьох речах, які ви можете побачити, почути та торкнутися. Що й можете побачити у своєму найближчому оточенні, назвіть три речі — дерево за вікном, книгу на полиці, фотографію на столі.

Повторіть цей процес для дотику та запаху — хай то буде квітковий аромат чиїхось парфумів чи м’яке відчуття вашої бавовняної сорочки.

Ще одна версія цієї техніки — це техніка 5-4-3-2-1, де ви перераховуєте:

5 речей, які ви можете побачити,

4 речі, до яких можна доторкнутися,

3 речі, які ви можете почути,

2 речі, які можна понюхати,

1 річ, яку ви можете спробувати.

Стисніть і відпустіть кулаки

Фізичні вправи також можуть допомогти вам почуватися більш стійким. Рекомендуємо міцно триматися за щось — кулак, ручку, край столу чи щось інше поблизу. Коли мова йде про фізичне заземлення, міцне стискання кулаків або міцне тримання за спинку стільця займає перше місце в списку.

Опустіть своє тіло у воду

Якщо вам доступна вода, озеро, басейн чи інша водойма, занурення туди пальців ніг може допомогти вам відчути себе більш приземленим. Також може бути корисним обливання рук теплою або прохолодною водою.

Розімніть кінцівки

Ви можете бути здивовані, скільки користі може принести глибока розтяжка. Розтягування тіла допомагає вам вийти за межі розуму та повернутися в тіло. Це також не обов’язково має бути повноцінне заняття йогою, хоча це теж може допомогти. Покрутіть шию по колу. витягніть руки над головою, встаньте і притягніть кожне коліно до грудей по одному.

Зробіть глибокий вдих, зосередьтесь на диханні

Хоча дихання часто непомітно для нас, зосередження на кожному вдиху та видиху може зробити вас більш гармонійними зі своїм тілом. Це працює для фізичного заземлення, тому що ви помічаєте рух повітря в ніздрях і з них. Або ви помічаєте, як ваш живіт підіймається та опускається, коли ви глибоко вдихаєте і видихаєте. Ви також можете спробувати різноманітні дихальні техніки.

Як побороти тривожність: заспокійливі методи заземлення

Заспокійливі методи заземлення допомагають позбавитись негативних думок, які можуть поглинати ваш розум. Деякі з них можуть збігатися з наведеними вище фізичними та розумовими техніками.

Обнімайте свого вихованця

Якщо у вас вдома є пухнастий друг, це не тільки може заспокоїти ваші почуття. Проведення часу з іншою живою істотою, яку ви любите, також допоможе вам відвернутися від стресових думок. Дослідження також показали, що погладжування наших тварин вдома дійсно допомагає знизити рівень кортизолу, основного гормону стресу, який виробляється, коли ми хвилюємося або переживаємо стрес.

Повторюйте про себе позитивні твердження

Коли ми хвилюємося, добре слово може мати велике значення. У багатьох випадках ми точно знаємо, що нам потрібно почути, щоб почуватися краще. Говоріть про себе ласкаві слова, ніби ви розмовляєте з хорошим другом або дитиною.

Рекомендує говорити те, що змусить вас відчути впевненість і безпеку, наприклад: «Все буде добре», «Я в безпеці в цей момент», «Це нормально, що я засмучений», «Я сильний в цю мить.

Займіться чимось креативним

Творчість також може зіграти певну роль у заспокоєнні нервової системи. Варіанти тут нескінченні. Книги-розмальовки для дорослих зараз у моді, і вони фантастичні. Лише зосередження лише на фарбуванні та виборі наступного кольору тримає вас у моменті та відвертає від цих емоцій.

Слухайте музику

Прослуховування улюбленої платівки чи списку відтворення — чудовий спосіб заспокоїтися. Можливо, ви навіть створите список відтворення «набору екстреної допомоги» з піснями, які, як ви знаєте, змусять вас відчути себе присутнім, коли ви перебуваєте в стані стресу. Прослуховування музики — чудовий спосіб заспокоїтися, є дослідження , які показують, як музика може змусити нас позбутися боротьби чи втечі та забезпечити спокій.

З'єднайтеся з природою

Важливе заземлення на природі. Зрештою, що є більш ґрунтовним, ніж відчуття землі під ногами? Ходіння босоніж по траві чи піску, якщо ви перебуваєте на пляжі або занурюєтесь у природні водойми, може мати ефект заземлення. Я думаю, що це дуже легко зробити, але ми забули про цей зв’язок.