**ОСНОВНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ І ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ:**

ПИТИ ЧИСТУ ВОДУ ДРІБНИМИ КОВТКАМИ. Можна легко підігріту. Саме дрібними. При них включається реакція часткового заспокоєння. Як у малої дитини, коли вона в стресі прикладалась до маминої груді. Так вживають алкоголь - не лише сама речовина заспокоює і розслабляє, а й дрібне ковтання. Добре, коли вдома є чайник з підігрітою водою, якщо холодна подразнює. Просто водичка поруч з вами в межах житла.

До 2 л чистої води в день - це й фізіологічне очищення, яке особливо потрібне при стресі і гормональному бульйоні, який зараз є в нашому організмі.

Більше пиття - менше тривожного завдання. Це - теж добре.

ПРОХЛОПУВАТИ СЕБЕ ДОЛОНЯМИ ПО ТІЛУ ДОСИТЬ ВІДЧУТНО - по руках, ногах - по всій їх довжині, по боках тіла, бедрах, ягодицях. Має бути не боляче, але відчутно - до відчуття виражених тілесних відчуттів - ніби "витрясаємо з тіла стрес і повертаємо себе в тіло". Можна один одному розтирати руки і спину до гарячих відчуттів - теж стресоспалююче і заземляюче.

ЗАСПОКІЙЛИВІ І СНОДІЙНІ. Можливо, досі ви обходилися в житті без них чи за поглядами вважаєте, що це не Ваше. Але якщо важко, з приступами тривоги, дуже порушеним сном, і це накопичується, то працюватиме на повне виснаження день за днем. Не варто. Потрібні швидкі реакції, дієвість, ясний розум, не істеричні чи "все-пропавші емоції". Частина тривоги збільшується саме від наростаючого виснаження. А виснаження дає наступну тривогу або "неживу" апатію. Тому - заспокійливі - це не про слабкість характеру, а про надзвичайні ситуації в житті. А зараз така і є. Бо міцніші нерви і адекватність потрібна ще надовго. Порадьтесь з лікарем, що краще приймати, але не займайтесь само-експериментуванням, якщо цього не робили раніше.

Такого виду стреси навантажують і серцево-судинну систему, впливають на перепади тиску. Порадьтесь з кардіологом, щоб зробити профілактику виснаження серцево-судинної системи.

ВИПЛАЧТЕСЬ, якщо находить, ВИЛАЙТЕСЬ. Психіка шукає,як випустити напруження, щоб без нього стати більш адекватною.

НЕ СИДІТЬ КОЖНУ ХВИЛИНКУ В МЕРЕЖІ. Це від потреби дізнаватися, щоб бути в більшій безпеці. Згадайте, що вчили іноземні мови чи щось інше нове по професії і хоч маленькими кусочками часу включайте на це мозок, щоб згадував, як бути в більш звичайному режимі.

ГОТУЙТЕ ЇЖУ МАКСИМАЛЬНО ЗДОРОВУ. Здоровий вибір дає здоровий стан. І організм перебуває в кращій енергії. Взагалі розуміння того, що робляться адекватні по ситуації дії вертає відчуття сили.

КОНКРЕТНІ ДОПОМАГАЮЧІ І ПІДТРИМУЮЧІ ДІЇ - для себе і для інших - фінансова допомога на офіційні рахунки (важлива кожна гривня - нас багато), допомога ліками, їжею, побутовими речами. Це дає відчуття дієвості і причетності. Це теж дає велику моральну силу.