****[**Книжки-допомагайки. Читаємо і відновлюємося під час кризи**](http://kmarehab.org/2019/11/20/%d0%ba%d0%bd%d0%b8%d0%b6%d0%ba%d0%b8-%d0%b4%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d0%b9%d0%ba%d0%b8-%d1%87%d0%b8%d1%82%d0%b0%d1%94%d0%bc%d0%be-%d1%96-%d0%b2%d1%96%d0%b4%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%bb/)

Казки, фантастичні повісті і просто хороші книжки можуть стати хорошою підмогою під час кризи. Сама по собі літературна творчість також являється способом пережити страждання, розповісти про способи самоконтролю і надавати сенсу тому, що відбувається в часи змін.  
Тому існує багато казок, авторських творів, в яких можна знайти теми проживання різних складних ситуацій – як внутрішніх так і зовнішніх. А діти, ідентифікуючись з героями літературних творів, шукають свої способи подолання труднощів.  
**Приємного та корисного читання!**

**Як справлятися з тривожністю**

Кожен із нас у своєму житті так чи інакше стикається з відчуттям тривоги.

Ще з дитинства ми відчуваємо певний дискомфорт перед невідомим, тим, чого боїмося, та тим, на що не можемо вплинути.  
Втім для когось це відчуття короткострокове, швидкоплинне і не надто виражене, а для когось це відчуття, яке дуже заважає нормальному життю.

Інколи почуття тривоги буває настільки сильним, що у людини повністю блокується здатність радіти, мріяти, відчувати впевненість, спокій, гармонію і заважає щось робити.

Неможливо уникнути тривожності, але є способи, які допомагають значно знизити її рівень.

**Частіше рухайтеся**

Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя сильніше відчувають на собі тривогу і стрес. Вчені стверджують, що справа тут не у відсутності фізичного навантаження, а у тривалому періоді, який людина проводить в нерухомому стані, зокрема коли проводить більше шести годин за робочим столом. Тож варто зосередитися на частоті рухів, а не на їх інтенсивності.



**Проговоріть свої тривоги**

Коли тривожні думки беруть верх, перерахуйте їх. Потім спробуйте згадати ситуацію, коли у вас з’явились думки і почуття, які тепер не залишають вас. Назвіть найсильнішу емоцію. Висловіть її якнайяскравіше, посиливши голосом, жестами, рухами тіла. Вправу треба робити в такому місці, де вам ніхто не заважатиме.

Ідея полягає в тому, щоб виплеснути до цього непроявлені почуття та емоції, таким чином позбавивши себе думок, які викликають дискомфорт.

**Пишіть те, що думаєте**

Візьміть блокнот, або листочок паперу і пишіть усе, що приходить на думку. Не підбирайте слів, не звертайте увагу на правильність написання, не виправляйте себе. Це дасть вихід вашим переживанням та сумнівам і дозволить поглянути на ситуацію під іншим кутом.

**Слухайте музику**

Не важливо яку, голове – ту, яка вам подобається. Улюблена музика сприяє зниженню частоти серцебиття і дихання, артеріального тиску, м’язової напруги і поглинання кисню, що призводить до зменшення тривоги і стресу.

**Культивуйте позитивні емоції**

Перш за все потрібно навчитися смакувати задоволення. Відведіть собі час, щоб у повній мірі відчути радість від досягення бажаного, відчути задоволення від зробленого вибору. Також варто припинити увесь час вимагати від себе більшого, зробити своє життя простішим і займатися головним. Найкращий спосіб відчути радість – займатися тим, чим захоплюєтеся, тим, що наповнює ваше життя сенсом.

**Зміцнюйте віру в себе і свої сили**

Щораз впевнюючись у власній компетентності та вмінні долати труднощі, ми захищуємо себе від тривожності. Джерелом впевненості може послугувати ваш власний досвід,  спогади про ваші успіхи і пов’язане із ними задоволення. Також нагадуйте собі про людей, якими ви захоплюєтеся, чий успіх вас мотивує.

**Медитуйте**

Медитуючи, займаючись йогою, дихальними практиками, ми створюємо свій внутрішній простір, котрий дозволяє нам відсторонитися від ситуації, заспокоїтися, віднайти баланс.  
Також дуже допомагають заняття рукоділлям: в’язання, вишивання, малювання, тощо.

Бажаю вам бути в гармонії із собою і відчувати задоволення від життя!