**5 миттєвих способів, як впоратися зі страхом**

* Дихання. Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1\_2\_3\_4) — пауза (затримуємо дихання) — видих (рахуємо 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8 ). Важливо, щоб видих був удвічі довшим.
* Обійми близьких та людей, які поруч.
* ⠀Озвучте емоцію. Скажіть про те, що ви зараз відчуваєте, проговоріть, що вам зараз страшно. Це допоможе «випустити» емоцію з середини і зменшити її інтенсивність.
* ⠀Уявіть безпечне місце. Навіть якщо ви зараз у відносній безпеці, ви можете допомогти собі уявою. Змалюйте собі місце, де вам добре і безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.
* ⠀Запах. Відчуйте якийсь приємний запах. Це може бути щось, що є під рукою: пакетик чаю, шампунь чи м’ятна зубна паста. Запахи дуже швидко приводять нас в теперішнє, можуть «збити» з потоку негативних думок чи емоцій.
* ⠀Дбайте про себе, допомагайте іншим.