

5 вправ, щоб знизити тривогу



Перша вправа — раціональна. Потрібно дізнаватися правдиву інформацію про ситуацію і вірити у свою готовність виконувати ті дії, які нам допоможуть впоратись.

Все, що нам наказують робити наші військові, тероборона чи протиаварійні організації, треба виконувати. Тримайте в голові все, що вам допомагало колись в минулому, коли ви були у стресі. Ви вже не один раз впорались зі стресом, впораетесь і тепер.

Друга вправа — дихальна. Вам потрібно відчувати своє дихання і використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання: 4 секунди на вдих, 4 секунди — затримка дихання, 4 секунди на видих і 4 секунди — затримка без повітря.

Третя вправа — обмежувальна. Обмежуйте свій інфопотік. Просто не читайте новини. Якщо щось станеться — вам скажуть сусіди чи друзі.

Четверта вправа — тілесна. Відчуйте ноги на підлозі. Станьте в кут, де ви відчуваєте себе захищеним. Думайте про тіло, про те, що воно відчуває. Ви пружна людина, ви гнучка людина, ви міцно стоїте ногами і опираєтесь спиною. Нормалізуйте дихання і споглядайте за м'язами. Ваші м'язи розслабляються не всі одразу. Просто називайте частини тіла, де ваші м'язи розслабляються. Покладіть руку на серце, послухайте стукіт серця, усвідомте себе живим.

П'ята вправа — аналітична. Ця техніка полягає в пошуку тверджень, альтернативних вашим тривожним думкам. Такі альтернативні твердження допомагають знизити тривогу та зосередитись на виході зі складної ситуації.