

Як знизити рівень ТРИВОГИ та ПАНІКИ?

Що робити при тривозі та паніці:

Тіло

Не стримувати тремтіння, а навпаки встати, потрясти тіло, поприсідати, масажувати мочки вух, стискати і розтискати долоні - це дасть роботу м'язам і допоможе знову відчувати своє тіло, для того щоб задіяти смакові рецептори покладіть в рот льодяник, для тактильних відчуттів – перебирати чотки, дрібні предмети у руках.

Це включить моторику і дозволить заспокоїтися.

Дихання

У будь-якій ситуації необхідно нормалізувати дихання. Це дозволить вашій вегетативній системі прийти в норму. Зосередьтеся на диханні. Зробіть кілька швидких вдихів та видихів (як дихає собака під час бігу). Потім вдих, максимальна пауза, видих, максимальна пауза

Мозок

Пишіть на папері свої почуття та переживання.

Малюйте хоча б каракулі та в них шукайте малюнок.

Читайте, слухайте музику.

Запустіть улюблену гру

Харчування

При страху та тривозі виробляється кортизол (гормон стресу), який мобілізує організм.

А також адреналін та норадреналін (гормон зайця та лева) для реакцій бий або біжи.

!!!!Наше завдання вивести надмірний кортизол:

Пийте більше води, чорного та зеленого чаю, їжте банани, темний шоколад, рослинні волокна, квашену капусту та йогурт (пробіотики), печену картоку із салом. Уникайте кофеїну у другій половині дня. Нюхайте щось свіже, запах свіжості заспокоює і допомагає розслабитися (будь-який запах цитрусових, на крайній випадок свіжовипрана білизна)

Психологія

Страх, тривога та паніка не виникають на порожньому місці. Згадайте ранні події, що призводили до цих почуттів.

Випишіть на папір, проаналізуйте, чому те, що сталося, викликало у вас негативну реакцію. Відстежте думки та тригери, які викликають тривогу.

!!!Згадайте позитивні події

Подумайте, що зараз для вас важливо та цінно – ментальна практика та усвідомленість – один із способів зниження кортизолу.

Бережіть себе