

Навички подолання тривоги

Глибоке дихання

Глибоке дихання – це простий метод, який чудово підходить для керування емоціями. Цей метод є ефективним, а також непомітним і простим у використанні в будь-який час у будь-якому місці.

Сядьте зручно та покладіть одну руку на живіт. Вдихніть через ніс так глибоко, щоб рука на вашому животі піднялася. Затримайте повітря в легенях, а потім повільно видихніть через рот, склавши губи, ніби ви дмете через соломинку. Секрет у тому, щоб рухатися повільно: розрахуйте час вдиху (4 секунди), паузи (4 секунди) та видиху (6 секунд). Продовжуйте протягом 3-5 хвилин.



Прогресивна м'язова релаксація

Напружуючи і розслаблюючи м'язи всього тіла, ви можете досягти потужного відчуття розслаблення. Крім того, прогресивна м'язова релаксація допоможе вам виявляти тривогу, навчивши вас розпізнавати відчуття м'язової напруги.

Сядьте або ляжте у зручне положення. У кожній ділянці тіла, вказаній нижче, спробуйте сильно напружити м'язи. Утримуйте напругу протягом 10 секунд і зверніть пильну увагу на відчуття. Потім розслабтеся та знову зверніть увагу на відчуття.

- | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ступні | Щільно притисніть пальці ніг до стоп, потім відпустіть напругу. |
| Ікри | Випряміть і зігніть ноги, потім дозвольте їм розслабитися. |
| Стегна | Щільно стисніть стегна, потім розслабте їх. |
| Тулуб | Втягніть живіт, видихніть, потім відпустіть ці м'язи. |
| Спина | Зведіть лопатки разом, потім розслабте їх. |
| Плечі | Підніміть і притисніть плечі до вух, потім відпустіть ці м'язи. |
| Руки | Випряміть руки і зігніть у ліктях, підвівши їх до плечей із напругою, потім відпустіть. |
| Кисті рук | Стисніть пальці в кулак, потім розслабте їх. |
| Обличчя | Напружте всі м'язи обличчя, потім відпустіть. |
| Усе тіло | Напружте всі м'язи, потім відпустіть напругу та зверніть увагу на відчуття. |

Навички подолання тривоги

Осмислення некорисних думок

Занепокоєння може посилюватися думками. Наприклад, думки про те, що «щось погане може статися» або «я зроблю помилку» можуть не мати обґрунтування, але такі впливати на те, як ми почуваємося.

Аналізуючи та заперечуючи ці думки, ви зможете зменшити рівень тривожності.

Проаналізуйте ваші думки. Виберіть ту думку, яка викликала у вас тривогу. Знайдіть пояснення за і проти вашої думки. Використовуйте пояснення, які можна підтвердити фактами. Порівняйте докази і визначте, чи правильна ваша думка.

Використовуйте методику сократівських запитань. Перевірте думки, які підтримують ваше занепокоєння. Запитайте себе:

«Моя думка заснована на фактах чи на почуттях?»

«Як мій найкращий друг сприйняв би цю ситуацію?»

«Яка ймовірність того, що мій страх справдиться?»

«Що, швидше за все, станеться?»

«Якщо мій страх справдиться, чи це матиме значення через тиждень? Місяць? Рік?»

Образи

Наші думки здатні впливати на наше самопочуття. Якщо ви думаєте про щось сумне, швидше за все, ви почнете сумувати. І навпаки: коли ви думаєте про щось позитивне і заспокійливе, то почуваєтеся розслаблено. Техніка уяви використовує цей зв'язок між думками та почуттями, щоб зменшити занепокоєння.

Подумайте про місце, де ви почуваєтеся у безпеці. Це може бути безлюдний пляж, ваша спальня, усамітнена вершина гори або навіть гучний концерт. Протягом 5-10 хвилин намагайтеся уявляти це місце в дрібних деталях. Не думайте про це місце швидко та поверхово – уявіть собі його по-справжньому.



Що ви бачите довкола себе? Що ви помічаєте, коли дивитесь вдалину?

Озирніться навколо, щоб охопити поглядом усе довкола. Шукайте дрібні деталі, які зазвичай можна пропустити.



Які звуки ви чуєте? Вони тихі чи гучні? Прислухайтеся уважно до всього



навколо себе. Продовжуйте вслухатися, намагайтеся вловити навіть віддалені звуки.



Якщо ви їсте чи п'єте щось приємне, яке воно на смак? Насолоджуйтесь усіма відтінками смаку їжі або напоїв.



Що ви відчуваєте? Яка температура? Уявіть, як вітерець пробігає по вашій шкірі, як одяг торкається вашого тіла. Пориньте в усі ці відчуття.