

ПРЕОДОЛЕЕМ ТРЕВОГУ

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОГИ

Заземление

1

Сядьте ровно, поставьте ноги на пол и сосредоточьтесь на дыхании. Опишите в деталях 5 вещей, которые видите вокруг. Вдавайтесь в подробности максимально, пока тревожность не пройдет.

Свежий воздух

2

Прогуляйтесь, даже если не очень хочется. Посидите в парке или медленно шагайте, сосредоточьтесь на облаках, деревьях. Дышите медленно (вдох через нос и медленный выдох ртом).

Поговорите с собой

3

Говорите вслух: «Я в безопасности, мне ничего не угрожает»; «Я вдыхаю достаточно воздуха»; «Я успокаиваюсь»; «Со мной все будет хорошо».

Необязательно использовать именно эти фразы, найдите те которые будут работать для вас.

Эфирные масла и травы

4

Используйте успокаивающие масла, такие как лаванда и кедр, корица. Можно добавлять их в увлажнитель воздуха. Выпейте ромашковый или мятный чай.

Вода

5

Примите контрастный душ или теплу расслабляющую ванну. Представляйте как вода уносит и смывает с вас тревожность.

