

# **\*Прості практики, які допоможуть знизити тривожність\***

Якщо ми говоримо не про клінічні випадки, а про побутові ситуації тривожності – то, аби зняти напруження, потрібно повернути себе в момент “тут і зараз”.

Тривога – це проживання минулого чи майбутнього, тож варто зробити кілька вправ, і рівень тривоги знизиться.

## **1** Сканування тіла

Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися.

У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, “пройтися” внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б’ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.

## **2** Фокус на предметах в кімнаті

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

## **3** Кокон безпеки

Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

## **4** Продуктивне дихання

Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

## **5** Позитивні твердження

Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивитися на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і сказати: “Дивись, вихід є!”. Або використати будь-яку фразу, яка допомагає вам підтримати стан позитиву.

## **6** Виговоріться

І ще важливо не соромитися просити про допомогу. Не тоді, коли стан тривожності визначає все ваше життя, а тоді, коли вам некомфортно лишатися наодинці зі своїми думками. Говоріть, якщо відчуваєте в цьому потребу, іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.