

Як боротися з надмірним хвилюванням

🟡 Хвилювання — це передусім нервовий стан людини. Також це поняття означає думки, які наповнюють людину тривожністю за майбутнє та не дають спокою. Зараз цей стан супроводжує українців усюди.

Звісно, в деяких моментах хвилювання може бути навіть корисним, але не надмірне.

👉 *Якщо ви відчуваєте постійне хвилювання, не можете знайти собі місця та зібрати думки до купи, тримайте поради:*

🟡 Опануйте техніки дихання. Вони допоможуть знизити рівень тривожності, покращити сон, ви зможете почуватися спокійніше.

🧘 Наприклад, можна спробувати таку: займіть зручне положення, розслабтеся та зосередьтеся на своїх відчуттях. Зробіть повільно вдих, затримайте дихання на 5 секунд, а потім повільно та протяжно зробіть видих. Повторіть цей комплекс мінімум 5 разів, як супровід можете використовувати релаксаційну музику.

🧘 Також можна спробувати техніку «Розслаблення через напруження». Поступово напружуйте окремі ділянки свого тіла на декілька секунд (м'язи руки, прес, м'язи ніг і т. д.), а потім розслабте їх. Повторюйте по два рази для кожної ділянки тіла.

🟡 Перемістіть своє хвилювання на папір. Навички малювання взагалі не важливі. Спробуйте уявити, де ви відчуваєте хвилювання, яке воно (розмір, колір, фактура і т. д.), а потім намалюйте. Після цього проаналізуйте свій малюнок, що хочеться з ним зробити. Домалювати щось — домалюйте, порвати — порвіть і т. д.

Кожен для себе підбирає свої методи, як впоратись із хвилюванням. Це залежить від психічних особливостей людини, оскільки всі ми індивідуальні.