



Прості практики, які допоможуть знижити тривожність



1. Сканування тіла. "Пройдіться" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз?



2. Фокус на предметах в кімнаті. Зверніть увагу на предмети, які вас оточують, й опишіть їх.



3. Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуйте їх.



4. Продуктивне дихання. Глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.



5. Двері. Подивіться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і скажіть: "Дивись, вихід є!".



6. Виговоріться. Іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.