5 способов снизить тревожность

Если вы устали от всего, что происходит в мире, и чувствуете, как стресс влияет на работу и отношения с близкими, предлагаю Вам способы, которые помогают снизить состояние стресса и тревожности за пару минут.

1.Дышать.

Глубокое дыхание посылает в мозг сообщение, что мы в порядке, а это помогает телу и психике расслабиться.

Глубоко вдохнуть на комфортный счет. Например, до 4 задержать дыхание на тот же счет и выдохнуть на от же счет. Повторить несколько раз.

2.Воспользоваться методом: 4-3-2-1.

Когнитивно-поведенческая психология предлагает простую практику для снижения тревожности. Вот что нужно делать.

Осмотреться и найти любые 4 вещи и назвать их про себя. Затем найти другие три вещи, которые можно потрогать – и сделать это. Ощутить два запаха и попробовать описать их про себя. Найти что-то одно, что можно попробовать на вкус (можно носить в кармане леденцы).

Эта практика помогает отвлечься от беспокойства за счет включение разных органов чувств.

3.Почувствовать свои стопы.

«Земля ушла из – под ног». – фраза, которой мы часто описываем состояние шока от стрессовой ситуаций. Чтобы вернуться к стабильности и выйти из пикового состояния стресса, направьте внимание на стопы: с какой силой они давят на поверхность, что ощущают (пол, обувь) , какую температуру (тепло, холодно или никак).

4.Сжать кулаки, зубы, глаза – все тело, а потом разжать.

Когда тело спокойно, мозг понимает, что все порядке и переживать не о чем. Если делать так каждый раз при переживаниях, тело запомнит, что нужно расслабляться, и в какой-то момент та реакция станет для него автоматической. Что неплохо, ведь мы не всегда соображаем в моменты стресса.

5.Запланировать время для беспокойства.

Часто тревожность возникает внезапно и заставляет нас действовать импульсивно. Но нам вовсе не обязательно реагировать мгновенно. Попробуйте выделить время в своем расписании для беспокойства, например, в 19 часов. Если тревога настигнет Вас в 11 утра – Вы можете коротко записать свои тревожные мысли и подумать о них, в запланированное время. Понаблюдайте что будет происходить, - может оказаться что тревога будет уже неактуальна.

Этим техникам можно научить и ребенка. Попробуйте каждую их них и предложите ребенку выбрать, что ему больше понравилось, использовать этот метод самопомощи каждый раз, когда ему волнительно или тревожно.