

ЯК ЗНИЗИТИ ТРИВОЖНІСТЬ?

Практичні рекомендації

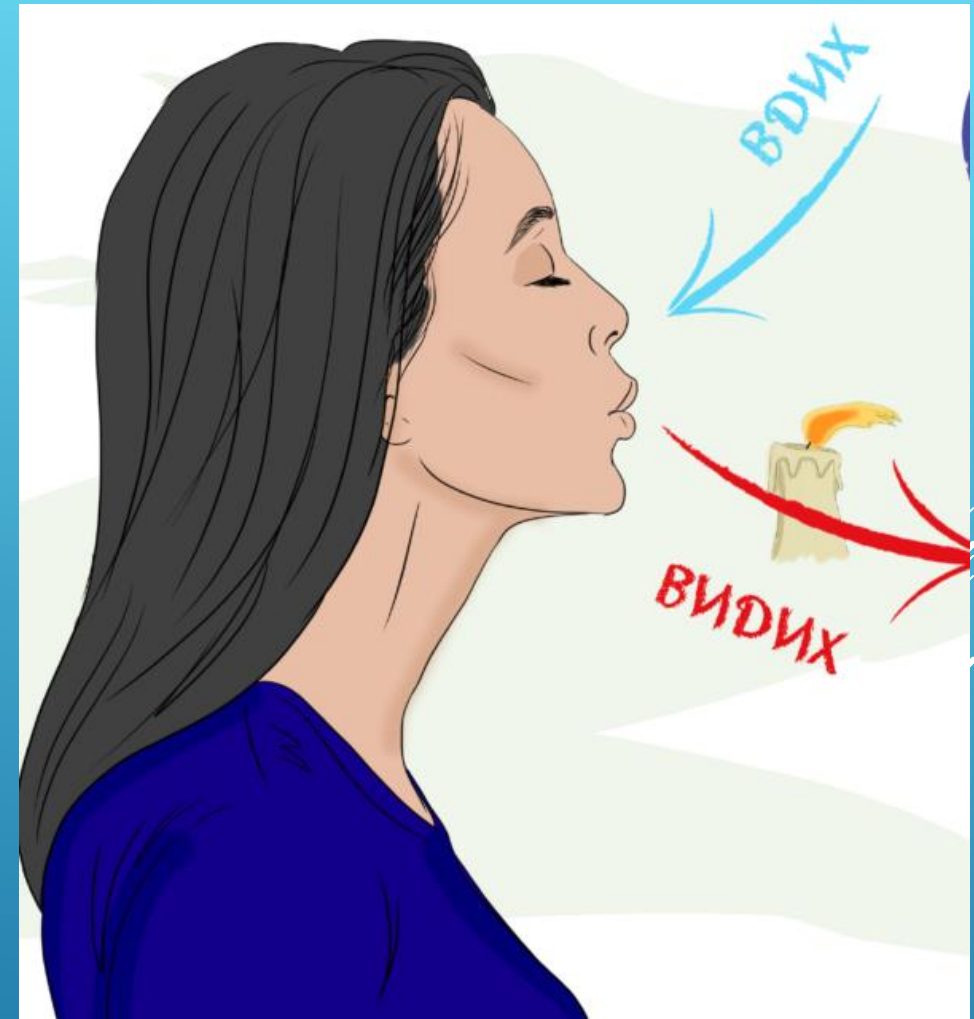


- ▶ **Тривога** – природна емоція людини у незрозумілих ситуаціях.
- ▶ А **тривожність** – відповідь організму на тривалі стресові ситуації та події навколо.
- ▶ Відчувати тривогу та тривожитись – **цілком нормально**, оскільки це – **захисний фактор**, особливо в період, коли навколо низка подій та ситуацій, які не завжди залежать від нас.



ПОРАДА 1

- ▶ **Робити дихальні вправи.** Дихальні практики допомагають у моменти загострення тривожності. Спеціалісти рекомендують два способи виконання дихальних практик:
- ▶ **«4-4-5»:** Зробіть вдих на 4 рахунки і видих на 4 рахунки. Робіть це упродовж п'яти хвилин. Якщо вам вдасться вирівняти дихання, ви сповільните пульс. Це допоможе відчувати спокій.
- ▶ **«4-7-8»:** Глибоко вдихніть і видихніть. Потім зробіть вдих через ніс на рахунок 4, затамуйте подих, порахувавши до 7, і на рахунок 8 повільно видихніть. Приділіть цій вправі кілька хвилин.



ПОРАДА 2

- **Бути фізично активними.** Фізична активність допомагає впоратися з тривожністю краще за інші практики. Вийдіть на прогулянку або займіться йогою. Фокус на тілі допоможе переключити увагу з думок.



ПОРАДА 3

- ▶ Приділяти увагу хобі та побутовим справам.
- ▶ Будь-яка активна дія – це прекрасний спосіб відволіктися від тривожних думок.



ПОРАДА 4

- Усвідомлено "споживати" новини. Якщо перегляд інформаційних сюжетів викликає у вас тривогу, вимкніть телевізор/гаджет.



► Спробуйте переглянути фільм, почитати книгу чи послухати музику. Дуже важливо навчитися «фільтрувати» інформацію, яку ви споживаєте з засобів масової інформації. Тож варто об'єктивно ставитися до новин та турбуватися про гігієну споживання інформації в мережі..



ГОЛОВНЕ – БУТИ СВІДОМИМ, НЕ
СТВОРЮВАТИ ЗАЙВОЇ ПАНІКИ!!!



KEEP CALM