



# 5 ВПРАВ ЩОБ ЗНИЗИТИ ТРИВОГУ

◦Тривога народжується разом з нами, вона вчить нас мобілізуватися, але надлишок тривоги шкідливий для здоров'я. Зараз переживаємо надзвичайну ситуацію, і більшість людей відчувають тривогу. Нам потрібна підтримка, розуміння себе і своїх емоцій, але також важливими вправами для індивідуальної роботи.

## 1 вправа РАЦІОНАЛЬНА

- Потрібно дізнаватись правдиву інформацію про ситуацію і вірити у свою готовність виконувати те, що вам допоможуть впоратися.
- Все, що нам наказують робити дорослі або військові, тероборона чи противіаційні органи треба виконувати.
- Тримайте в голові все, що вам допомагало в минулому, коли ви були у стресі. Ви вже не раз впоралися із стресом, впораєтесь і тепер.

## 2 вправа ОБМЕЖУВАЛЬН

- Обмежуй свій інфопотік. Читати лише перевірені джерела – офіційні сторінки органів влади, варті довіри медіа. А краще просто не читайте новини взагалі. Якщо щось станеться вам, повідомлять дорослі.

## 3 вправа ДИХАЛЬНА

- Вам потрібно відчувати своє дихання, використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання: 4 секунди на вdech, 4 секунди затримка дихання, 4 секунди видих і 4 секунди – затримка без по...

## 4 вправа Тілесна

- Відчуйте ноги на підлозі. Станьте в кут, де ви від себе захищеним. Думайте про тіло, про те, воно відчуває. Ви пружна людина, ви гнучка людина, ви міцно стоїте ногами і опираєтесь спиною. Нормалізуйте дихання і споглядайте за м'язами. М'язи розслабляються не всі одразу. Просто називайте частини тіла, де ваші м'язи розслабляються. Покладіть руку на серце, послухайте стукіт серця, усвідомте себе живим.

## 5 вправа АНАЛІТИЧНА

- Ця техніка полягає в пошуку тверджень, альтернативних вашим тривожним думкам. Для цього спробуйте скласти таблицю щодо ваших переживань із 7 столбцями:
  - 1) Подія, яка лякає;
  - 2) Мимовільні думки;
  - 3) Імовірність події (замірюйте від 1 до 10);
  - 4) Рівень тривоги ( від 1 до 10)
  - 5) Альтернативні варіанти події, яка лякає. Як ви будете діяти
  - 6) Яка ймовірність цієї альтернативи (від 1 до 10)
  - 7) Замірювання: який тепер рівень тривоги ( від 1 до 10)