

# ТРЕВОГА – СЕСТРА СТРАХА

## 7 СПОСОБОВ

избавиться от чувства тревоги  
для взрослых и детей



# БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ СПОСОБЫ

## 1 ГЛУБОКО ПОДЫШАТЬ

Во время стресса и тревоги наше дыхание становится частым и поверхностным. Количество кислорода, поступающего в мозг, сокращается. Поэтому если вам надо быстро успокоиться, применяйте технику глубокого дыхания.

Вдох на 4 счета и выдох также на 4 счета. При этом старайтесь дышать с помощью диафрагмы. Такой вид дыхания является более естественным и глубоким.

## 2 ПОСЛУШАТЬ СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ

Существует музыкальный трек “Невесомость”, который был создан для того, чтобы помочь людям максимально расслабиться.

Прослушивание этого трека снижает общий уровень тревоги у человека, замедляет сердцебиение, понижает артериальное давление и уровень кортизола – гормона стресса. Ученые назвали эту мелодию самой расслабляющей песней на свете.

Но вы можете найти что-то свое.

# ПРИНЯТЬ ПОЗУ СИЛЫ

Поза супермена: ноги широко расставлены, руки на поясе, подборок направлен немного вверх.

На самом деле, позой силы является любая поза, при которой ваше тело начинает занимать большее количество пространства. Это может быть поза «морской звезды»: руки подняты вверх в виде буквы V.

Подборок тоже слегка поднят, лицо улыбается.

Представьте, что вы выиграли соревнования и стоите на высшей ступени пьедестала.

2 минуты в позе силы и уровень тревоги заметно снизится. Вы почувствуете себя смелым и уверенным.

Но имейте в виду, что позиция силы запускает физиологические изменения в организме, но не влияет на то, как вас видят окружающие.

**Поэтому практикуйте эту позу лучше всего наедине с самим собой.**

# ПРОГОВАРИВАТЬ ЭМОЦИИ

**Когда чувствуете, что вас одолевают тревога и беспокойство, не держите эти эмоции внутри себя.**

Проговаривайте вслух ощущения и чувства. Этот способ успокаивает нервную систему.

Во время тревоги наиболее активно работает правое полушарие, которое отвечает за чувства и эмоции.

Вербализация помогает задействовать левое полушарие мозга, отвечающее за логику и слова.

В итоге чувства становятся более осмысленными, а буря эмоций утихает. Правое и левое полушария мозга начинают работать слаженно.



# СЕАНС МАССАЖА

Приятный и эффективный способ, помогающий побороть тревожное состояние. Особенно если человек пребывает в нем постоянно.

Приятные прикосновения и объятия имеют хороший терапевтический эффект.

# ЗДОРОВЫЙ СОН

Когда тревожно и страшно, укутайтесь в теплый плед или одеяло. Возникнет ощущение, что ты находишься в коконе, как в материнской утробе. Это удивительным образом успокаивает нервную систему.

# СПОРТ

**При регулярных тренировках в организме вырабатываются эндорфины, дофамин, серотонин и другие “гормоны счастья”. А вот адреналин и кортизол снижаются. Поэтому после тренировки человек чувствует себя уставшим, но довольным.**

Попробуйте “убежать” от тревоги на беговой дорожке или в парке. Уплыть от нее в бассейне. Выберите себе тот вид физических нагрузок, который вам по душе.

Не стоит загонять себя до потери сознания. Спорт должен быть в удовольствие!