Як подолати хвилювання: 7 правил для зняття тривоги!

1. Чітко проговоріть вголос (чи комусь із близьких), що саме Вас хвилює, виразіть емоції.
2. Згадайте, що саме Вас раніше заспокоювало, просто подумайте про те приємне або за можливості зробіть ці дії (попийте кави, послухайте приємну музику тощо). Також задайте собі питання: що я зараз хочу і що мене може заспокоїти? Можливо, Вам хочеться прийняти ванну чи помалювати, а можливо, Ви із задоволенням ще щось зробите.
3. Від тривоги потрібно відволіктися, наприклад, переглянувши гумористичний фільм, випивши теплого трав'яного чаю, почитати книжку чи просто перебравши старі речі.
4. Є думка, що жувальна гумка зменшує симптоми тривоги, спробуйте цей спосіб, можливо, він Вам підійде.
5. Спробуйте дихання животом, для цього покладіть одну руку на живіт, а іншу - на груди¸ потім вдихніть через ніс, але щоб груди були не рухомими, а живіт розширився. Далі, затримавши дихання на пару секунд, натисніть злегка на живіт і видихніть повітря! Так повторіть 3-5 разів.
6. Створіть графік перегляду новин і пошуку інформації через інтернет, наприклад, виділіть для цього 20 хвилин вранці, 20 хвилин в обід і 20 хвилин ввечері.
7. Подумайте, згадайте речі, про які Ви колись хвилювались, але вони не справдилися. Налаштуйтеся, що і цього разу все закінчиться добре.

Таким чином, важливі принципи при знятті тривоги: відволіктися, переключитися, підняти настрій, виразити хвилювання словами та спокійно подихати «животом». Звісно, для кожного дієвими є свої дії, але поки не спробували, Ви не зрозумієте, що ефективне саме для Вас. Пробуйте і обирайте свій метод зменшення хвилювання!