

ЗНИЖУЄМО РІВЕНЬ ТРИВОГИ



Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Якщо ми говоримо не про клінічні випадки, а про побутові ситуації тривожності – то, аби зняти напруження, потрібно повернути себе в момент “тут і зараз”.

Тривога – це проживання минулого чи майбутнього, тож варто зробити кілька вправ, і рівень тривоги знизиться.



Фокус на предметах в кімнаті

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.



Сканування тіла

Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися. У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, “пройтися” внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б’ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.



Позитивні твердження перемоги тривоги

- З кожним днем я більш спокійна і щасливіша.
- Навіть коли навколо мене хаос, я зберігаю спокій і спокій.
- У моєму світі все добре; Я спокійна, розслаблена, задоволена і щаслива.
- Я без тривоги, і внутрішній спокій контролює моє тіло і розум.
- Я вдихаю стрес і дихаю розслабленим.
- Я звільняю минулий досвід і живу повністю в теперішній момент.
- Я повністю відпочиваю, коли сплю, знаючи, що все добре.
- Я повільно вдихаю і випускаю, розслабляючись і заземлюючись.
- Ця ситуація працює на моє найбільше благо.



Кокон безпеки

Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

