



# 5 ВПРАВ ЩОБ ЗНИЗИТИ ТРИВОГУ

◦Тривога народжується разом з нами, вона вчить нас мобілізуватися, але надлишок тривоги шкідливий для здоров'я. Ми зараз переживаємо надзвичайну ситуацію, і більшість людей відчують тривогу. Нам потрібні підтримка, розуміння себе і своїх емоцій, але також важливим є вправи для індивідуальної роботи.

# 1 вправа РАЦІОНАЛЬНА

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

## 2 вправа ОБМЕЖУВАЛЬНА

- Обмежуй свій інфопотік. Читай 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 і використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання: 4 секунди на вдих, 4 секунди затримка дихання, 4 секунди на видих і 4 секунди – затримка без повітря.

## 4 вправа Тілесна

- Відчуйте ноги на підлозі. Станьте в кут, де ви відчуваєте себе захищеним. Думайте про тіло, про те, що воно відчуває. Ви пружна людина, ви гнучка людина, ви міцно стоїте ногами і опираєтесь спиною. Нормалізуйте дихання і споглядайте за м'язами. Ваші 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 стовпчиків:
- 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)