

При остром приступе тревоги

1. Вдох-выдох (не играем в любимых)

Для начала сделай глубокий вдох и длинный выдох. Возможно, в груди будет ощущение тяжести - это нормально. Просто продолжай дышать. 3-4 цикла. Удлиняй выдохи. Это вполне себе банальный шаг, но правда очень важный.

2. Твоя обстановка

Проверь обстановку - постарайся убрать внешние раздражители: звуки, яркий свет, уведомления на телефоне. Если ты в помещении с людьми, постарайся ощутить себя в безопасном уголке. Включи фоном что-то приятное - классику, эмбиент, звуки природы, мантры - то, что тебе по душе.

Найди удобное место и позу. Расслабь плечи (знаю, это иногда очень трудно): сначала сильно-сильно их зажми и расслабь. Сделай так 3-4 раза.

А может и одного будет достаточно. Enough is enough.

3. Задай себе вопросы

- Что я чувствую?
- Это страх? Чего я боюсь в данный момент?
- Где в теле я это чувствую?
- Как это ощущение выглядит?
- Каков худший из возможных исходов?
- Мой страх и тревога имеют отношение к реальности?
- Могу ли я это решить?
- Если превратить это в задачу, какой будет мой первый шаг?



4. Наблюдение

После того, как ответишь, поси迪 минут 15 в тишине (в наушниках), ни на что не отвлекаясь (по возможности). Проследи, куда по твоему телу перемещается тревога.

Когда острое ощущение утихнет, пройдись на свежем воздухе или открои окно, если возможности выйти нет. Замени части дороги домой пешей прогулкой. Если ты дома - сходи в магазин за свежей мяты или ромашковым чаем. Да вообще за чем угодно (если прогулка состоится только с какой-то целью, ведь это ок, нам всем лень). Вдыхай глубоко свежий воздух. Не спеши.

Устрой себе перед сном горячую ванну или душ. Окутай себя теплом, заботой и приятной обстановкой.

Подготовься к утру и к тому, что легка тревога и беспокойность могут встретить тебя. Это нормально. Поэтому распланируй свое утром заранее и сделай его максимально приятным. Приготовь ингредиенты для вкусного завтрака, поищи на youtube небольшую по длительности и нагрузке зарядку (легкая йога или растяжка). Подбери плейлист. Телефон оставь только для экстренных звонков. И кстати, какую книгу тебе давно хотелось почитать?

Прояви к себе заботу. Тревога - это нормально.



instagram: @g.psyy