

<https://youtu.be/JUg6eH-QyQ> - справляемся с тревогой

<https://youtu.be/Ok39HyMjzyl> - упражнение дыхание по квадрату

Как можно помочь себе, если вас захлестнули тревожные мысли

Рекомендации от психолога Марины Травковой

- Y Оторвите себя от новостей, не залипайте в новостных лентах хотя бы на сутки.
- Y Отправляйтесь в ресурсное место или к ресурсным людям. Ботанический сад, планетарий, лес, Библиотека, церковь, вообще неплохо иметь в жизни место, куда можно прийти и спокойно побыть самому с собой
- Y Ресурсные люди — это те, кто боится и тревожится меньше вас, а не наоборот. Собраться и накручивать друг друга — это сейчас не вариант
- Y Тревога — среди прочего, состояние в теле, поэтому, как только вам стало тревожно, останавливайтесь и проверяете, где именно внутри себя вы ее ощущаете (у меня, например, это вялость в ногах и неприятное ощущение за грудиной) Находим и просто наблюдаем за этими ощущениями, как если бы они были чем-то отдельным от вас. Просто наблюдаете. Это их снижает, как правило
- Y Если тревога сильная и такая, что есть импульс что-то делать, бежать, двигаться, — то делайте. Уборка квартиры, пробежка, отжиматься от пола — поможет
- Y Возьмите себя в объятия. Можно попросить любимого человека обнять вас. Можно закутаться туго в плед. Можно сделать упражнение «бабочка» из EMDR, погуглите.
- Y Выдыхайте. Именно выдыхайте, вдох случится сам собой. Накупите шариков и надувайте по одному в конце дня, на каждом выдохе представляя, что отдаёте негативные и тревожные эмоции, выводите их из себя
- Y Вода и соки, побольше жидкости. По простому принципу: если в крови адреналин и кортизол, значит растворяем адреналин и кортизол.