**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

Для нормалізації підвищеної тривожності є різні техніки. Вплинути на стривожений стан можна різними способами. Здорові способи заспокоєння та релаксації можливі через тіло й медитацію: посильне та комфортне фізичне навантаження, піші прогулянки й дихання. Також важливо не відкидати професійну допомогу психотерапевта.

**ДОПОМОГА ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Фізичні симптоми паніки та тривоги, як-от: тремтіння, біль у грудях і прискорене серцебиття – зазвичай більш очевидні, ніж розуміння того, що саме викликає у вас тривогу. Однак, щоб розібратися в корені вашої тривоги, потрібно з’ясувати, що вас турбує. Приділіть деякий час дослідженню своїх думок та почуттів, і краще це робити разом із психотерапевтом. Він зможе не лише допомогти з’ясувати причини тривоги, а й з ними впоратися.

**ЗМЕНШІТЬ ПЕРЕГЛЯД НОВИН**

Якщо ви знаходитесь в ситуації «паніка несеться із соцмереж і звідусіль», обмежте перегляд цих соцмереж, новин, просто відпишіться від них. Це дуже емоційно розгойдує. Майбутнє не піддається вашому контролю, на жаль, але вам необхідно зберегти сили в разі, якщо буде потрібна мобілізація.

**ПОВНОЦІННИЙ СОН**

За [даними](https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/sleep-disorders%22%20%5Ct%20%22_blank) Американської асоціації тривоги та депресії (ADAA), зв’язок між сном і тривогою має два напрями: тривога може викликати проблеми зі сном, і недосипання може посилити тривожність.

Більшості дорослих потрібно від семи до дев’яти годин сну щоночі. Важливо підтримувати регулярний графік, який полягає в тому, щоб лягати спати в один і той же час щоночі та прокидатися в один і той же час щоранку. За годину до сну потрібно припинити скролити стрічку соцмереж, і краще взяти паперову книгу. Це сприяє заспокоєнню й більш спокійному та швидкому засинанню.

**МЕДИТАЦІЯ**

За [даними](https://www.upmc.com/services/integrative-medicine/classes/meditation?_ga=2.178215205.189476561.1644499984-792142104.1644499984" \t "_blank) Національного центру додаткового й інтегративного здоров’я, включення медитації у своє життя може допомогти вам упоратися з тривогою. Якщо складно почати медитувати самотужки, спробуйте знайти групові заняття йогою. Заняття в групі вже знімають рівень напруження, адже поруч такі самі люди, у яких також є тривога та проблеми. Чому б не справлятися з цим разом?

**ВПРАВА «ЗУПИНІТЬСЯ ТА ДИХАЙТЕ»**

Коли спалахує тривога, зробіть перерву та подумайте, що саме змушує вас так переживати. Незавжди вдається швидко знайти джерело тривоги, але ви можете розвернути себе до того, що відбувається зараз. Перерва та дихальні вправи можуть допомогти відновити почуття балансу.

Спробуйте цю просту техніку дихання. Почніть з того, що займіть зручне сидяче положення. Заплющте очі та повільно вдихніть через ніс. За цим вдихом слідує глибокий видих. Спробуйте подумки собі казати два слова: з кожним вдихом думайте «бути», а з кожним видихом зосереджуйтеся на слові «тут».

Дихальні вправи – це потужні методи релаксації, які можуть допомогти тілу й розуму позбутися занепокоєння, одночасно звертаючи увагу на сьогодення.

**ВПРАВА «МІЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРИТУЛОК»**

Цю вправу потрібно робити вдома наодинці. Займіть зручну позу, згадайте місце, час, ситуацію, де ви відчували себе в безпеці, спокійно та розслаблено. Це був час, коли мама вкладала вас спати та вкривала ковдрою, це халабуда-притулок під столом у бабусі, це обійми коханої людини? Спробуйте повернутися в цей стан й описати його собі. Важливо згадати цей досвід тілесно. Дихайте спокійно й повним вдихом-видихом. Намагайтеся залишитися в цьому стані стільки, скільки вдасться. Якщо у вашому досвіді не вдалося відшукати такий притулок, зробіть те саме, але фантазуючи, де б це могло бути, за яких обставин. Спробуйте зафіксувати цей тілесно-емоційний досвід і намагайтеся повернутися в цей стан, коли тривога посилюватиметься.