

Тревоге – нет! Методы самопомощи в случаях острой тревоги



Тревога— это сигнал организма вашему сознанию, что что-то пошло не так.

Если вы почувствовали у себя такие симптомы:

- снижение концентрации внимания, учащенное сердцебиение, «ком» в горле;
- повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;
- чувство легкого дискомфорта, которое перерастает в настоящую панику.

Самое время привести свои мысли в порядок:

- ✓ **Ошибку всегда можно исправить, подумайте о том, что вы будете делать дальше.** Всегда есть место непредсказуемым событиям. Как только вы понимаете, что всё идёт не по плану – постройте новый. Так вы вновь почувствуете почву под ногами, и поймёте, куда двигаться дальше;
- ✓ **Думайте о настоящем.** Осознайте себя в настоящем моменте. Это единственное время, где вы можете поработать над собственным комфортом;
- ✓ **Сосредоточьтесь на своем дыхании.** Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз;
- ✓ **Сделайте паузу.** Дайте себе время успокоиться и стабилизироваться. Сделайте паузу на 1 минуту. Дайте эмоциям выйти;
- ✓ **Начните делать что-то руками.** Приведите в порядок рабочий стол;
- ✓ **Попробуйте считать.** Поочередно в уме отнимите от 100 то 6, то 17, перемножьте двузначные числа. Посчитайте, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца.

