**4 ВПРАВИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ШВИДКО ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОГИ**

Наступні техніки допоможуть стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривоги, впоратися з фізичною та психічною напругою від стресу.

1 Вправа «Дихання за квадратом»

Під час виконання техніки важливо фокусувати увагу на ритмі дихання та тому, як ви робите продовжений повний видих.

Схема така:

* Вдих. Рахуємо до чотирьох.
* Пауза. Рахуємо до чотирьох.
* Видих. Рахуємо до чотирьох.
* Пауза. Рахуємо до чотирьох.
* Для емоційної стабілізації достатньо 5-8 циклів повторення вправи.

2 Вправа «Глибоке дихання»

* Ляжте.
* Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, в яких відчувається напруга.
* Одну руку покладіть на живіт, а іншу — на грудну клітку.
* Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася вгору; грудна клітка повинна піднятися тільки злегка. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти.
* Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот. Під час видиху видавайте шиплячий звук.

Повторіть вправу щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хв.

Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга.

Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла.

3 Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Виконуючи цю вправу, вам необхідно:

✔поетапно напружувати різні групи м'язів;

✔затримувати цю напругу;

✔з видихом відпустити напругу й розслабити тіло.

Отже:

Напружте: м'язи ніг ➡ стопи ➡ ікроножні м’язи ➡ сідниці ➡ спину ➡живіт ➡руки ➡ стисніть кулаки ➡ напружте шию ➡ м'язи обличчя та голови.

Затримайте напругу.

З видихом – відпустіть.

Якщо є потреба, зробіть декілька циклів цієї вправи.

4 Вправа «Безпечне місце»

Ця техніка на уяву, допоможе вам відволіктися від того, що відбувається зараз.

Сядьте або ляжте. ▶ Заплющте очі. ▶Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. ▶ Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом. ▶ Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детально.

▶Побудьте там. ▶Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані з цим місцем.

*Юлія Ворман, практичний психолог*