**Як управляти відчуттям тривожності?**

Нижче ми підготували підбірку, яка допоможе менше хвилюватись

* Працюйте зі шкідливими думками. Думки досить часто можуть викликати занепокоєння. Хоча ми не завжди можемо контролювати свої думки, ми можемо спробувати кинути їм виклик, якщо вони негативні або шкідливі.
* Практикуйте “Заземлення”

«Заземлення» – це термін, який використовують для позначення технік, які можуть допомогти нам зосередитися, віднайти відчуття “тут і зараз” та зупинити почуття тривоги, що набирає обертів.

* Дихайте. Повільне та глибоке дихання може допомогти зберігати спокій і впоратися з тривогою.

 Спробуйте цю дихальну вправу:

1. Зосередьтеся на диханні.
2. Вдихніть через ніс і видихніть через рот. Старайтесь робити видих довшим та протяжнішим, ніж вдих.
3. Покладіть руки на живіт.
4. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору та вниз під час дихання.
* Розслабтесь та потурбуйтесь про себе

Коли ви відчуваєте тривогу, зробіть щось що вас заспокоює та розслабляє.

* Почніть розв'язувати проблеми

Іноді ми хвилюємося через певні проблеми. Один зі способів впоратися з нашими хвилюваннями навколо цих проблем – спробувати визначити можливі рішення.

Визначте час дня, коли ви можете витратити 20 хвилин на розв'язання проблем. Якщо ви думаєте про проблему поза цим часом, запишіть її та поверніться до неї у відведений на це час. Це може допомогти скоротити час, який ви витрачаєте на хвилювання протягом дня.

Ось послідовність, яка допоможе прийняти рішення та розв'язувати проблему:

1. Визначте проблему та запишіть список можливих рішень.

2. Виберіть рішення з цього списку. Якщо вам важко вибрати рішення, скористайтеся списком «за і проти» кожної зі своїх ідей.

3. Розбийте своє рішення на невеличкі кроки та завдання.

4. Дійте.

* Уникайте уникнення

Коли ситуації викликають у нас тривогу, виникає спокуса уникнути їх. Хоча, на перший погляд, це має сенс, проте не завжди корисно. Насправді така прокрастинація може підтримувати та посилювати нашу тривогу в довгостроковій перспективі.

Якщо завжди уникати незручних ситуацій, ми стверджуємось, що вони надто складні для нас, щоб з ними впоратися. Таким чином ми продовжуємо відчувати тривогу. Але якщо наважитись зіткнутись з неприємністю, то можна зрозуміти, що нам під силу впоратися, або що ситуація не така погана, як ми собі уявляли. Це може зменшити занепокоєння.

Замість того, щоб уникати ситуацій, які викликають тривогу, спробуйте протистояти їй.

1. Почніть із написання списку ситуацій, які викликають у вас тривогу.
2. Згрупуйте їх: ситуації, які викликають у вас невелику тривогу, середню тривогу та сильну тривогу.
3. Спробуйте взятися за найлегші. Вирішивши їх, у вас з'явиться відчуття контролю та сили почати працювати зі складнішими.
* Ведіть щоденник, щоб записувати ситуації, з якими ви стикалися, і те, наскільки вони вас тривожили. І як ви з ними справлялися. У майбутньому ви можете озирнутися назад і порівняти, наскільки ви відчуваєте тривогу в цих ситуаціях до та після того, як кинули їм виклик.