**Поради щодо зняття тривоги та подолання паніки**

Поради щодо зняття тривоги та подолання паніки

У тому випадку, якщо ви маєте постійну фонову тривогу через те, що відбувається, можна спробувати послабити чи знятиїї за допомогою дихальних вправ для релаксації. Великий вибір таких у мережі, визможете підібратиті, які найбільш дієві саме для вас. Навіть найпростіша зарядка активує в нашому організмі виробіток цілого коктейлю гормонів. А ті натомість  позитивно впливають на мозок, допомогають «скинути» надлишок тривоги і підвищити якість самопочуття. Також супердієвим, у випадку постійної тривоги, є  вивчення чогось нового і справи, де задіяна дрібна моторика. Якщови давно хотіли прочитати нову книгу, прослухати якийсь навчальний курс, підтягнути знання іноземної мови тощо – час настав. Тим паче, багато платформ відкрили доступ до своїх навчальних програм на час карантину. Щодо вправ з дрібною моторикою: якщови любите шити, вишивати, в’язати, малювати – саме час братись до улюбленої справи. Виконання одноманітних дій, які потребують повної концентрації, ефективно гасить фоновутривогу. Такий же заспокійливий ефект дає складання пазлів, головоломок, пасьянсів…

Поширеним наслідком постійної фонової тривоги є безсоння. Якщо ви стикнулись з даною проблемою, ось кілька порад, які допоможуть відновити якість сну:

* За годину до сну у квартирі слід вимкнути всі основні джерела освітлення, залишити лише додаткові (лампи, нічники, торшери…). Це допоможе організму підготуватись до відпочинку на рівні фізіологічних реакцій.
* За 2 години до сну вимкнути телевізор, комп’ютер. Відкласти гаджети, які мають можливість виходу в Інтернет. Можна почитати книгу, написати список справ на завтра, увімкнути аудіокнигу. Якщо практикуєте – медитувати чи читати молитви.
* За 30 хвилин до сну провітрити кімнату.
* Безпосередньо перед сном прослідкуйте, щоби спальня була максимально затемненою. Якщо є можливість, слід усунути навіть світлові діндекаторів живлення на техніці.

Якщо ви відчуваєте, що вас «накриває» паніка: пришвидшується серцебиття, не вистачає повітря, плутається свідомість тощо. Насамперед слід зняти фізичний прояв.

Для цього є кілька методів:

* Коли вивідчуваєте, що близькі до паніки – зупиніться.
* Щоби ви не робили, де б не знаходились. Огляніться довкола. Припустимо, ви знаходитьесь в кімнаті. Що ви бачите? Якісь предмети інтер’єру, декору, технікутощо. Оберіть один – швидко, не роздумуючи. Почніть його описувати якомога детальніше. Наприклад, «я бачу м’яке крісло. Воно велике, з масивними підлокітниками, бордового кольору, має декоративні гудзики (скільки їх ви бачите?). Воно – важке чи легке? Яка на дотик оббивка? Як би ви доторкнулись до крісла, то відчули б тепло чи холод?..» Такі дії допоможуть мозку перемкнутись з режиму «паніка» в режим «аналіз».
* Якщо ви вчасно виконали вправу – паніка відступить. Ви зможете контролювати ситуацію.
* Контроль дихання. Якщо паніка таки почалась, спробуйте згадати і виконати наступне: глибокий вдих (вдихаючи, повільно рахуємо до 8), затримка дихання (повільно рахуємо до 4), повільно видихаємо (повільний рахунок до 10) до повного звільнення легень від повітря, затримка дихання (повільно рахуємо до 4).Глибокий вдих і повторюємо вправу. Кількість повторів – від 2 циклів до 5.

Коли панічний стан подолано, слід повернути собі відчуття свого тіла і своєї присутності в існуючій реальності. Сядьте на стілець. Охопіть передпліччя руками, навхрест (обійміть себе за плечі). Сильно стисніть і зафіксуйте на 3-5 секунд, відпустіть. Так само охопіть і зафіксуйтесь на талії, стегнах, гомілках. Повторіть цю вправу у зворотному порядку: гомілки, стегна, талія, плечі. Кількість повторів – від 3 до 5.

Дивись.info - https://dyvys.info/2020/03/24/virus-paniky-yak-perezhyty-karantyn/