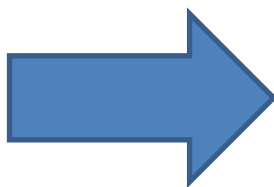


## **Беспокойство не забирает завтрашние тревоги, оно забирает сегодняшнее спокойствие.**

*Каждый из нас был в состоянии волнения и тревоги, в этот момент, кажется, что нарастающее чувство тревоги неизбежно, но это далеко не так. Существует очень много способов преодолеть чувство тревоги и волнения, ряд из них описаны в этой памятке.*

*Возможно, что-то из предложенных техник подойдет именно вам!*



**Техника «Дыхательное упражнение»**, которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей. Сядьте в удобную позу. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.

**Техника «Физические упражнения»**. Не обязательно идти в зал для этого, достаточно уделить 5-10 мин самым простым упражнениям ( приседание, прыжки на месте, танцы).

**Техника «Хотите кричать, кричите!»**.

Если вы живёте в своём доме или имеете возможность выйти в поле, лес, это ваше счастье. Орите в голос до изнеможения, до хрипоты. Можно выкрикивать предложения, слова или же отлично подойдёт тарбарский язык, междометия. Помогайте себе телом, размахивайте руками, топайте ногами!

В городе нам в помощь немногочисленные мосты над железнодорожными путями, обочины автотрасс. Владельцы машин могут врубить музыку на полную громкость, рулить и визжать. Даже в квартире возможно выплеснуть накопившиеся эмоции, не доведя соседей до обморока. Ложитесь на спину, согните ноги в коленях, обопритесь на локти, чуть изогните тело, откиньте голову назад, откройте рот и начинайте беззвучно орать. Главное – делать это изо всех сил, не думая, как это выглядит со стороны

**Техника «Письма»**

Если в вашей голове засела мысль, и мешает вам сконцентрироваться, может помочь экспрессивное письмо. Берём лист бумаги, ручку, ставим будильник на 15 минут и начинаем писать всё, что приходит в голову. Важное условие – ручку от листа не отрывать, никаких пробелов и знаков препинания. То есть получается одно такое бесконечное слово. Если вдруг напал ступор и непонятно, что ещё выжать из себя, то пишем:

«Я незнаю что сейчас писать совсем незнаю что написать ни одной мысли в голову не приходит». Главное – не останавливаться ни на секунду. Здорово очищает голову и показывает, сколько на самом деле мыслей крутится внутри.

**Техника « Момент»**. Если что-то усердно не хочет покинуть вашу голову, задайте себе вопрос – это мысль о прошлом, о будущем? Но ведь прошлое уже никак не исправить, а будущего не существует. Если это такая мысль, то возвращаемся в здесь и сейчас, так как эта мысль сейчас неактуальна. И спрашиваем, что для меня сейчас действительно важно, будет ли для меня это важно через год, через 5 лет, какое чувство или какую эмоцию этот вопрос сейчас во мне поднимает? Когда вы назовёте это чувство (например, страх, ярость, беспомощность, грусть), то хорошо бы его перевести в какое-то физическое действие, например, помахать руками, отжаться, помыть посуду или пол. Чтобы оно не переросло в эмоциональный зажим

### **Техника «Мыслить позитивно»**

Представьте себя уже после страшного события. Что вызывает у вас эта ситуация по ее завершении. Как вы будете себя чувствовать? Что скажете себе? Как будете расслабляться? Именно это поможет перестать дрожать от волнения и настроиться на грядущее событие. Также старайтесь учиться управлять своими эмоциями, это вам во многом поможет.

### **Техника «Примите результат»**

Снизить тревогу поможет изменение отношения к ситуации, и вы почувствуете себя намного счастливее. Гром не грянет среди ясного неба, и землетрясение не случится, если у вас что-то не получится. Да и дискомфорт от неудачи нужно потерпеть всего 10 минут максимум, поэтому не робейте!

### **Техника «План Б»**

Чаще всего человека пугает неизвестность в случае, если ситуация выйдет из-под контроля. Поэтому побороть волнение и страх поможет отработка поведения в случае форс-мажора, заминки, ошибки.

### **Техника «Похлопайте себя по плечу!»**

Если вы не любите писать или размышлять, то просто положите правую руку на левое плечо, а левую руку на правое и начинайте по очереди похлопывать себя. Правая ладонь, левая ладонь, правая, левая. В своем ритме. Можно чуть раскачиваться телом вправо-влево. А в конце обнять себя и сказать себе приятные слова.

### **Техника «Проветрите голову!»**

Можно, конечно, в прямом смысле высунуть голову из окна и проветрить её, не помешает! А можно сесть прямо, поставить ноги на пол под прямым углом, одну руку положить на лоб, а вторую на затылок и посидеть так несколько минут. Потом поменять руки местами. Мысли замедляются, дыхание постепенно становится спокойнее.

### **Техника «Замрите!»**

Это упражнение состоит из двух частей. Можно делать стоя или сидя. Скрещиваем ноги. Руки вытягиваем перед собой тыльной стороной друг к другу, затем правую руку заводим за левую так, чтобы они соприкасались ладонками, сцепляем пальцы в замок и, согнув локти, выворачиваем кисти вовнутрь и прижимаем их к груди так, чтобы локти смотрели вниз. Голову держим прямо, не запрокидываем её, подбородок опущен, язык у верхних зубов, глаза смотрят вверх. Стоим в этой позе минуту.

Приступаем ко второй части упражнения. Ставим ступни параллельно, раскрещиваем руки, опускаем их вниз и соединяем кончики пальцев обеих рук друг с другом, большие пальцы параллельно полу, остальные смотрят вниз. Язык по-прежнему у верхних зубов, но сейчас мы смотрим через соединённые пальцы в пол.

### **Техника «Сожмите кулаки»**

Самым лучшим способом справиться с приступом сильного волнения или паники была бы простая двигательная активность. Не зря в разгар ссоры советуют выйти из комнаты, сменить обстановку или даже пробежать несколько кругов вокруг дома. Но не всегда есть возможность сделать это.

Если, скажем, в метро или любом закрытом помещении волнение вот-вот грозит перерасти в панику, вспомните физическое упражнение от терапевта Николь Оприс из Ричмонда.

Положите руки на колени, если вы сидите, или заведите их за спину, если стоите. Изо всех сил сожмите кулаки и сделайте глубокий вдох. Завершая выдох, чуть ослабьте кулаки. Сделайте еще один вдох и в конце выдоха еще немного разожмите пальцы. Продолжайте вдыхать и понемногу ослаблять хватку. Когда кулаки будут уже практически разжаты, с усилием выпрямите пальцы и напрягите их настолько сильно, как сможете. И только после этого расслабьте руки. К этому времени вы почувствуете, что напряжение спало.

### **Техника «Позвольте себе паниковать»**

Да, вы не ошиблись. Иногда, чем больше мы сопротивляемся панике, тем больше она сопротивляется нам. Вместо этого признайтесь, что вы сильно волнуетесь, и позвольте себе волноваться. Психотерапевт Кэрл Хоув говорит:

«Я знаю, что паника и впрямь буквально встает на якорь в том месте, где с ней пытаются справиться. Но она снимается с якоря и проплывает мимо, едва мы решаемся признать ее

существование».

### **Техника « Всего два слова »**

Взвинченность и нервозность всегда сопровождаются тем, что человек ведет нескончаемую беседу с самим собой и начинает переживать обо всем.

Прекратить этот внутренний диалог поможет метод, который предлагает психолог Карен Вайтхед. На небольшом листе напишите всего два (максимум три) слова о том, что вас беспокоит. Можно даже оформить их в виде списка с точками или обвести кругами. Посмотрите на них и задайте себе вопрос:

«Это факт? Это правда или я так думаю?» Очень часто оказывается, что мы на 100% уверены в том, что даже не потрудились проверить.

### **Техника « Пересчитайте »**

Это относится к тем случаям, когда нужно пройти неприятную процедуру, и вы чувствуете, что частота пульса и вдохов зашкаливает.

Джулия Коланелло предлагает такой прием: не зажмуриваться (так вы погружаетесь в ощущения еще больше), а буквально вцепиться взглядом в какой-нибудь предмет из обстановки и держаться за него. Или дать себе задание сосчитать то, что попало в поле зрения: плитки кафеля на стене, цветы на окне. Или задать себе вопрос: на кого похож доктор, кого напоминает его голос?

### **Техника « 5 минут страха »**

Это одна из самых эффективных стратегий, хотя и наиболее шоковая. Автор книги «Помощь самому себе в стиле хардкор» Роберт Дафф уверен: «Наше постоянное беспокойство и тревога питаются нашей же привычкой избегать неприятных вещей. Если уже сама мысль о том, что нужно что-то сделать (пойти к врачу или поговорить с начальником), заставляет волноваться, естественно, вы будете откладывать эти события до последнего, чтобы не волноваться еще больше.

Хотя вполне возможно, что и поход к врачу, и разговор с начальником имеют все шансы закончиться хорошо. Но вы-то этого не знаете! Затягивая с решением, вы с каждым днем усиливаете волнение, и, следовательно, все сложнее становится его преодолеть. Поэтому, когда вы все-таки оказываетесь в кабинете врача или начальника, в этот момент ваше волнение превышает все мыслимые пределы». Попробуйте решать проблемы сразу по мере их возникновения. Идти навстречу страху, пока он не стал размером со слона. Даже если это касается более серьезных страхов — высоты или темноты. У каждого из нас есть все шансы договориться с самим собой: «Я могу выдержать все, что угодно, в течение 5 минут».

### **Техника « Распальцовка »**

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

### **Техника « Тряска лица »**

Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой перемещая подбородок право-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.

### **Техника « Жвачка »**

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

### **Техника « Жмурка-тарашки »**

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытарашиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

### **Техника « Змей шипучий »**

Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

