

Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності



Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

- 1.Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.
- 2.Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.
- 3.Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.
- 4.Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин,ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.
- 5.Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.
- 6.Змочіть обличчя холодною водою.
- 7.Вийдіть з того приміщення , де вас знайшов стрес.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам'ять і постійно виконувати.