КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ УСИЛИВАЕТСЯ, ПОПРОБУЙТЕ ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЙ.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОЕМ ДЫХАНИИ

Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.

ВКЛЮЧИТЕ УСПОКАИВАЮЩУЮ МУЗЫКУ

Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.

НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО РУКАМИ

Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать, мыть посуду... Сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ ТОГО, ЧТО ВАС ТРЕВОЖИТ

Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте. Необходимо занять голову чем-то другим.

ГОАОУ "ТРАЕКТОРИЯ"

399060 Липецкая область, г. Грязи, ул. Партизанская, д.2
84746126490
centr.t48@gmail.com
https://sko-griazi.ru/

14.11.2022г.

Источник информации
https://1istochnik.ru/news/114767