**ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ПІД ЧАС**

**ПРИСТУПУ ТРИВОГИ**



1. Одним із кращих методів, як подолати тривожний стан, — фізичні навантаження.

«*Це, не обов’язково має бути похід у фітнес-зал. Просто прогуляйтеся 15-30 хвилин пішки вулицями міста чи парком. Повертаючись до теми фітнес-залу, хочу уточнити, що навантаження потрібно контролювати. Ефект, якого бажано досягти, це відчуття приємного розслаблення, а не надмірного виснаження*», — каже фахівець.

2. Якщо немає можливості займатися спортом, переключіть свою увагу на фільм або книгу.

3. Якщо, припустимо, вас охопила тривога у громадському транспорті й читати книгу не зручно, знайдіть будь-який предмет у сумці чи кишені. Це можуть бути ключі від помешкання, потримайте їх в руках, зверніть увагу на їх його фактуру, колір тощо, опишіть їх подумки.

4. В нагоді стануть техніки дихання для знаття тривоги та напруги. Закцентуйте увагу на диханні. Вдих через ніс протягом 2-3 секунд, затримуємо дихання на декілька секунд, повільно видихаємо ротом.

5. Відпустіть те, що ви не можете контролювати та зосередьтеся на вирішення завдань, які вам під силу.

6. Якщо ситуацію змінити ви не можете, спробуйте змінити ставлення до неї.

7. Усвідомте, що подолання проблем — велика частина нашого успіху.

8. Переживайте з користю. Тобто розрізняйте: корисні це чи шкідливі переживання. Якщо вони корисні обдумайте план дій.

9. Повноцінно висипайтесь та відпочивайте. Від постійного недосипу наша нервова система виснажується.

10. Добре харчуйтеся. Раціон повинен бути збалансованим, збагаченим вітамінами.

11. Розробіть план турботи про себе з урахуванням власних мрій, бажань, цінностей та потреб.