



Расслабление – навык, который можно развить.

Особенность тревожных людей – это трудности с расслаблением и отдыхом. Для этого можно составить план для развития навыка расслабления.

Например, вводить практики мышечного расслабления, дыхательные упражнения, медитации, письменные практики.

Для начала 5-10 минут в день будет достаточно. И каждую неделю можно увеличивать время на 5 минут.

Примеры:

Сидеть, пройтись внутренним взором по своему телу, отмечая области напряжения и давая команду на расслабление.

Сидеть с закрытыми глазами, наблюдая за своими мыслями, не пытаясь их обдумывать, позволять им приходить и уходить, замечая, как постепенно «мыслемешалка» в голове успокаивается и наступает затишье.

Широко раскрыть рот. Максимально далеко вытянуть язык. С силой на выдохе три раза сказать "Ххаааххх!". Звук должен исходить из глубины горла, выталкивать горечь, грусть, обиду, злость и другие отрицательные эмоции.



3 рекомендации

Как помочь себе справиться с тревожностью?

Рекомендации педагога-психолога



Тревожность может быть для нас свойственна в двух направлениях: тревоги о прошлых событиях и страх за будущее. Каждый сам выбирает, в каком времени будет жить: в воспоминаниях из прошлого, настоящем или в мыслях о будущем.

Негативные чувства, **связанные с прошлыми** неудачами или несчастьями, нужно прорабатывать и отпускать из своей памяти и тела, и не жить ими каждый день.

Тревога о завтрашнем дне не менее разрушительная и сковывающая. Планировать свое будущее необходимо, готовиться к завтрашнему дню нужно. Но как завтрашний день сложится нам не дано знать. Для этого стоит принять свое бессилие в видении будущего и отпустить контроль. Стремление к контролю ведет к напряжению и желанию подавить тревогу.

Настоящее – это наша точка «здесь и сейчас». Это то реальное, чем мы действительно владеем. Проживая каждое событие в моменте, человек может испытывать спокойствие, счастье и удовлетворенность. Попробуйте в течение дня брать паузы и пытаться прочувствовать состояние «здесь и сейчас»



Переживания вечером – не истинны.

У людей, склонных к тревожности, есть такая особенность – перед сном они погружаются в размышления, тревоги и проживания неприятных ситуаций за день. Как следствие – возникающая бессонница и тревожность.

Оставляйте эти мысли на утро. После сна мы бодрее, критическое и рациональное мышление более активно, чем вечером.

А за час до сна лучше перестать заниматься активной деятельностью (читать, работать, напряженно размышлять), дать возможность телу и мозгу расслабиться, переключиться на что-нибудь более легкое, послушать спокойную музыку.

