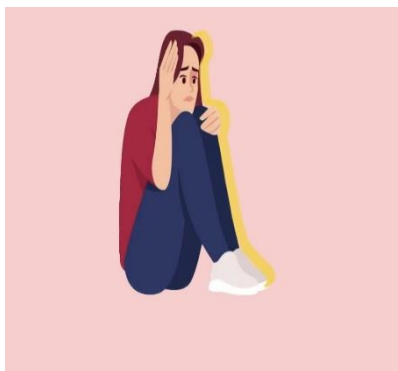


5 простых практик на случай, когда накрыла тревога



1. Внимание на стопы

Стопы — это база. Обратите внимание, им, вообще, сейчас как? Не холодеют ли? (тогда носочки или плед) Твердо ли стоят всей площадью на поверхности? Равномерно ли распределена по ним нагрузка.

2. Дальше в тело

В тревожных состояниях нервная система взведена, но и голова не отстаёт, генерируя поток мыслей в духе «аааа». Чтобы переключить мысли подальше, направляем внимание в тело. Старым-добрым сканированием. Отдельное пристальное внимание на челюсть и плечи направьте, — это главные наши дружочки, что любят уходить в напряжение и спазмироваться в любой непонятной ситуации.

3. Дышим

Вдох носом выдох ртом. Выдох — длиннее. На вдохе живот и рёбра расширяются, расходятся, на выдохе — сжимаются, подтягивается диафрагма. Пару минут, как минимум, так подышите.

4. Осознаёмся в здесь и сейчас

В этом помогут ответы на вопросы: что я чувствую? — слышу, вижу, обоняю. Ещё могут помочь задачки в духе «найди 7 зеленых предметов в комнате».

5. Пьем тёплый напиток

Желательно, чтобы он был без кофеина и без алкоголя. Отлично подойдет травяной чай, горячий морс и разные такие успокаивающие штуки. Да хоть обычная теплая вода без всего.