С каждым днем мы все чаще слышим о растущем уровне тревожности в обществе. Тревога – это нормальная реакция на целый ряд вещей, которые могут происходить вокруг нас. Тревога чаше всего носит защитную функцию психики, тогда как тревожность может создавать препятствия в общении, в деятельности, даже в мышлении. Мы начинаем фокусироваться на том, что нас беспокоит, смотреть на все через призму беспокоящей ситуации.

Работа с тревожностью всегда требует особого внимания и глубины, но сейчас мы хотели бы предложить Вам 4 простых, но эффективных шага для быстрой помощи самому себе:

1) Шаг первый – глоток воды. Важно пить не торопясь, медленными глотками, считая их про себя. Сконцентрируйтесь на глотках.

2) Шаг второй – положите правую руку на живот в область пупка, а левую на нижнее основание ключицы. Прикройте глаза, дышите ровно и спокойно. Массируйте левой рукой основание ключицы в течение 30 секунд, затем поменяйте руки.

3) Шаг третий – представьте, как Ваше тело делится на две половинки – левую и правую. Медленно постарайтесь дотянуться левым локтем до правого колена так, чтобы они слегка коснулись друг друга ровно там, где проходит Ваша средняя линия. Затем повторите это движение, но уже с правым локтем и левым коленом. Чередуя, повторите 4-8 раз.

4) Шаг четвертый – перекрестите ноги, вытяните руки вперед ладонями наружу и сцепите пальцы в замок. Выверните руки так, чтобы получилось положить кисти на грудь. Не расцепляйте пальцы! Затем поднимите глаза вверх, не поднимая головы и не морща лоб. Побудьте в таком положении 1-2 минуты, глубоко дышите. Выходите из позы в обратном порядке.

Заметили ли Вы, что в последнее время чаще чувствуете тревогу?