

## Контроль за диханням

Робіть повільні вдихи та видихи, паралельно рахуючи. Вдих може бути коротшим (на 1-2-3-4), а видих має бути вдвічі довшим (на 1-2-3-4-5-6-7-8).



## Зняття м'язової напруги

На 2-3 секунди максимально напружте все тіло, з видихом розслабтесь. Повторити кілька разів.



# Швидке подолання тривоги



## «Правило трьох»

Знайдіть навколо себе три предмети одного кольору, згадайте три імені на одну літеру, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо.

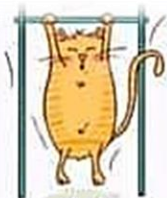


## Почуйте свій голос

Якщо це безпечно, назвіть своє ім'я, улюблену страву, улюблене місце тощо. Проговоріть власні відчуття. Співайте, розповідайте вірші, веселі історії...

**ТУРБОТА  
про себе**





### Фізична активність

Будь-яка!

Танцюйте, присідайте, заготовляйте дрова, розбирайте завали, мийте підлогу тощо.

Інформаційне обмеження  
Зменште кількість та тривалість перегляду новинних стрічок.



### Холодна вода

Занурьте руки у воду, вмийтеся, обітріть шию (працює як швидкий спосіб допомоги, так і у якості профілактики).

# Зниження рівня тривоги



### Отримання задоволення

Якщо є можливість, не відмовляйте собі у тих речах, які раніше приносили вам задоволення: музика, йога, солодощі, парфуми, тепла ванна тощо.



### Спілкування

Залишайтеся на зв'язку з важливими для вас людьми. Намагайтеся обговорювати сторонні, буденні речі.



### Сон

Використовуйте будь-яку можливість виспатись. Це дасть сили організму.

**ТУРБОТА  
про себе**