

6 СПОСОБОВ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА

Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 1

Помнить, что надо дышать.

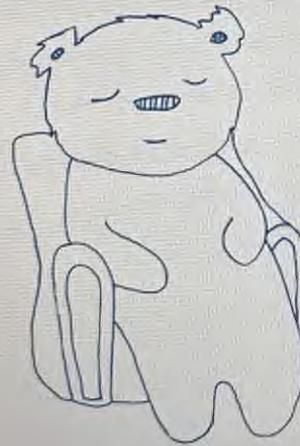


В фильмах люди иногда дышат в бумажный пакет. Это для того, чтобы видеть свое дыхание.

Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 2

Занять удобную позу.



Сесть, если есть такая возможность. Если нет, встать устойчивее, прислониться к стене.

Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 3

Поймать пугающую мысль.

Часто страх вызывает какая-нибудь паническая мысль. Важно найти ее и сравнить с реальностью

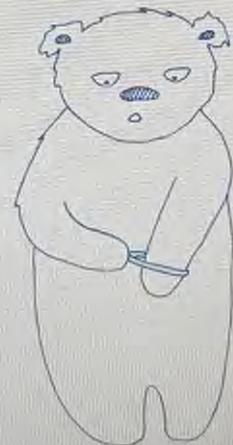


Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 4

Резинка на запястье.

Можно взять резинку для волос и надеть на запястье (неплотно), в момент страха щелчок резинки может помочь прийти в себя.



Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 5

Новые ощущения.

Прислушайтесь к звукам вокруг



Или съешьте кислый леденец

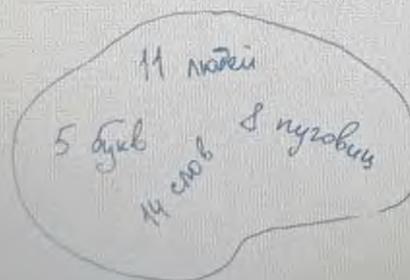
Попробуйте получить новую информацию от любого из органов чувств.

Что делать при внезапном приступе страха и беспокойства

способ 6

Считайте.

Считайте все, что есть вокруг. Это может помочь мозгу переключиться.



**С уважением,
психологическая служба школы**