

БЕЗ ТРЕВОГИ!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ?



# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ?



Рекомендации, которые помогут  
снизить уровень тревоги





## 1/6

### **В любой ситуации самое опасное – это паника**

Не паникуя, а спокойно и последовательно обдумывая встревожившее вас событие, вы найдёте правильное решение.

Если рядом с вами дети, сохранять спокойствие особенно важно. Ведь дети наблюдают за вашей реакцией и усваивают способы совладания с проблемой, глядя на ваше поведение (и запоминают эти способы на всю жизнь).



## 2/6

### **Вспомните, в вашей жизни уже бывали трудности, и вы с ними справились**

Справились тогда, справитесь и сейчас. Все ресурсы для этого у вас есть. Это ваши внутренние силы, ваши знания и умения, ваши личные качества.



## 3/6

### Что необходимо для того, чтобы успешно пройти через трудности и остаться здоровым:

- Соблюдайте распорядок дня: выберите оптимальное время для пробуждения и отхода ко сну, для приёма пищи, работы, прогулок, увлечений.
- Уделите внимание ночному сну. Это крайне важно для поддержания телесного и психического благополучия.
- Прогуляйтесь перед сном хотя бы **20-30 минут**, это обогатит кровь кислородом, проветрите комнату, в которой вы будете спать (кстати, это отличное средство профилактики заболевания ОРВИ), прекратите «общение» с гаджетами за час до сна, примите душ, ванну, умойтесь водой комфортной для вас температуры, можно также приобрести тяжёлое одеяло - оно способствует хорошему сну
- С осторожностью относитесь к новостным сайтам и сообщениям в социальных сетях и мессенджерах. Определитесь, сколько времени вы будете посвящать просмотру новостных лент:  
*оптимально 2 раза в день, по 15-20 минут.*
- Будьте сдержанны в своих высказываниях, если пишете комментарии в пабликах и чатах. Интернет создает иллюзию анонимности и безнаказанности, но, поверьте, это не так.



## 4/6

### Обратитесь за помощью к специалисту-психологу

Если вы чувствуете, что вам трудно справляться с тревогой, и это мешает вам полноценно работать, отдыхать, заниматься делами

Если вы заметили, что у вашего ребёнка нарушился сон, пропал аппетит, наблюдаются частые перепады настроения, нет интереса к прежней деятельности (учебе, увлечениям), появились «странности» в поведении (например, беспричинная агрессия), обратитесь к детскому психологу.

*Все психологи работают с клиентами на условиях конфиденциальности. Всё, что происходит на приёме, знаете только вы и специалист.*

**ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ  
В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ  
- ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО!**





## 5/6

### Что ещё помогает стабилизировать эмоциональное состояние:

- общение с близкими вам людьми и их поддержка;
- увлечения, хобби. Отлично снимают тревогу занятия, связанные с мелкой моторикой пальцев: вышивание, вязание, выкладывание мозаики и пазлов, рисование и т.д.;
- спорт, физические нагрузки (ходьба, работа по дому);
- взаимодействие с природой, прогулки в лесу, парке, сквере;
- ведение дневника (заведите тетрадку и записывайте туда свои мечты, разделив страницу на три столбика: «самые невероятные» «вероятные, но труднореализуемые», «достижимые»);
- путешествия, пусть ненадолго, пусть недалеко, но смена впечатлений будет обеспечена;
- дыхательные и расслабляющие практики.

## 6/6

### Техники самопомощи:

#### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

*Техника «4-7-8» помогает быстро успокоиться*

- Сделайте вдох через нос, мысленно считая от одного до четырёх;
- Задержите дыхание и мысленно считайте от одного до семи;
- Выдохните через рот, мысленно считая от одного до восьми.

#### ТЕХНИКА СИТУАТИВНОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

*Техника «Мелочи»*

Внимательно рассмотрите любой небольшой предмет на расстоянии 30 см от глаз (кольцо на пальце, авторучку, капельку на стекле), мысленно диктуйте себе его описание.

*Например: «Авторучка, прозрачная, с синим колпачком, на колпачке тонкая серебристая полоска, наконечник синий, гладкий...» и т.д.*



## 6/6

## Техники самопомощи:

## ТЕЛЕСНАЯ ТЕХНИКА

*Техника**«Хлопки»*

- Сядьте удобно: ноги стоят на полу на полную стопу, руки лежат на коленях, тело расслаблено. Положите ладонь правой руки на левое плечо, а ладонь левой руки – на правое.
- Начинайте постукивать ладонями по плечам посчерёдно (положение рук показано на рисунке). Можно постепенно увеличивать темп.
- Сделайте 24 пары постукиваний. Через несколько минут ваше эмоциональное состояние придёт в норму.
- Если по какой-то причине этого не происходит, повторите упражнение, сделав 36 пар постукиваний.

*для правшей**для левшей*