|  |
| --- |
| **Вынужденная самоизоляция: что делать** |
| Когда все жизненное пространство ограничивается несколькими десятков квадратных метров квартиры, а единственная активность - прогулка в продуктовый магазин, тяжело быть позитивным. Странный режим начинает выводить из равновесия.  Техники, которые помогут побороть тревожное состояние. |
| |  |  | | --- | --- | |  | **Выполняйте КПТ** | |
| Когнитивно - поведенческая терапия – ее можно применять самостоятельно и в домашних условиях. Она помогает изменить мышление: посмотреть на себя со стороны, понять, в чем вы ошибались в течение жизни и даже не замечали этого. Она учит управлять своими эмоциями и поведением, снижая уровень тревоги.  Что делать: составьте таблицу и фиксируйте дату, ситуацию, которая вызвала негативную реакцию, автоматические мысли (первые мысли, которые пришли в этот момент), эмоции, своё поведение и телесные проявления.  Составление таблицы позволяет фиксировать изменения в вашем состоянии и анализировать их. Часто так можно понять, чем вызвано тревожное состояние. |
| |  |  | | --- | --- | |  | **Выполняйте дыхательные упражнения** | |
| Это поможет наладить уровень кислорода в вашем организме. Повышенная тревога и паника заставляют вас дышать чаще. Это приводит к головокружению, учащению сердцебиения и еще большему повышению тревоги. Одно из самых эффективных дыхательных упражнений – на четыре счёта. При вдохе вам нужно медленно отсчитать в уме: 1, 2, 3, 4, и сделать то же самое при выдохе. Повторяйте до тех пор, пока уровень тревоги не снизится. |
| |  |  | | --- | --- | |  | **Переключайтесь на внешнее** | |
| Эта техника научит вас переключаться с внутреннего мира – переживаний и потока мыслей – на внешний мир. Выполняя ее ежедневно, в проблемных ситуациях вы сможете переключаться с волнующих вас тревожных мыслей гораздо быстрее и легче.  Засеките одну минуту и описывайте вслух или про себя всё, что приходит в голову в моменты тревоги: любые мысли и образы. После этого расскажите себе, что вы почувствовали, какие эмоции испытали. Затем засеките ещё одну минуту и постарайтесь подробно описать всё, что находится вокруг вас: предметы, их формы, размеры, материалы и прочее. После этого снова опишите свои эмоции.  Эффективность всех этих техник доказана. Они помогают огромному количеству людей. |