

Як впоратися з тривожними думками?

Кожен із нас знає, що означає жити в умовах постійної тривоги. Новини, сирени, невизначеність – усе це змушує наш розум малювати найгірші сценарії. Але як зберегти внутрішню рівновагу й не дозволити тривозі виснажувати нас?

Техніка "Якорі реальності" допомагає повернути контроль над своїми думками та зосередитися на теперішньому моменті. Вона досить проста, вам знадобиться зробити лише три кроки:

1. Впіймайте тривожну думку

Коли ви помічаєте, що вас накриває тривога, поставте собі запитання:

- ✓ Чи ця думка ґрунтується на фактах, чи це лише моя уява?
- ✓ Чи допомагає мені ця думка діяти, чи вона лише забирає енергію?

2. Створіть "якір реальності"

Замість того, щоб занурюватися в страхи, прив'яжіть себе до теперішнього моменту. Спробуйте:

- ✓ Відчути свої стопи на підлозі
- ✓ Перерахувати 5 речей, які бачите навколо
- ✓ Сконцентруватися на повільному диханні (вдих – 4 секунди, видих – 6)
- ✓ Сказати собі: "Зараз я тут. Зараз я в безпеці. Я роблю те, що в моїх силах"

3. Переключіть увагу на дію

Тривога паралізує, але дії повертають нам контроль. Маленькі кроки допомагають не застрягати в думках:

- ✓ Зателефонуйте рідним, нагадайте один одному, що ви разом
- ✓ Зробіть щось конкретне: приберіть, приготуйте чай, підіть на прогулянку
- ✓ Долучіться до підтримки ЗСУ

Пам'ятайте, тривожні думки – це реакція на складні обставини, але ми не мусимо їм підкорятися. Навіть у найтемніші часи ми можемо знайти точки опори. Якщо відчуваєте, що тривога стає надто сильною, не соромтеся звернутися за підтримкою – до друзів, родини чи психолога. Ми разом, ми сильні. Бережіть себе. І знайте, ви не одні.



Розкажи
мені

Як впоратися з тривожними думками?

Новини, сирени, невизначеність – усе це змушує наш розум малювати найгірші сценарії. Але як зберегти внутрішню рівновагу й не дозволити тривозі виснажувати нас?

