

Почему я чувствую тревогу?

Одна из частей вашего мозга называется «миндалевидное тело». Его задача – защищать вас. Но иногда оно работает слишком усердно, сообщая мозгу, что существует опасность, даже когда вы в безопасности. Из-за этого возникает тревога. Можно научить свой мозг фокусироваться и успокаиваться, когда вы чувствуете себя так. Попробуйте сделать вот что.

Обратный отсчет, чтобы успокоиться



Сделайте

5

медленных вдохов и выдохов.



При каждом

4

выдохе медленно считайте до



Назовите

3

вещи, которые можно услышать, потрогать и увидеть.



Назовите

2

чувства, которые вы сейчас испытываете.



Поговорите об

1

из своих чувств со взрослым человеком.