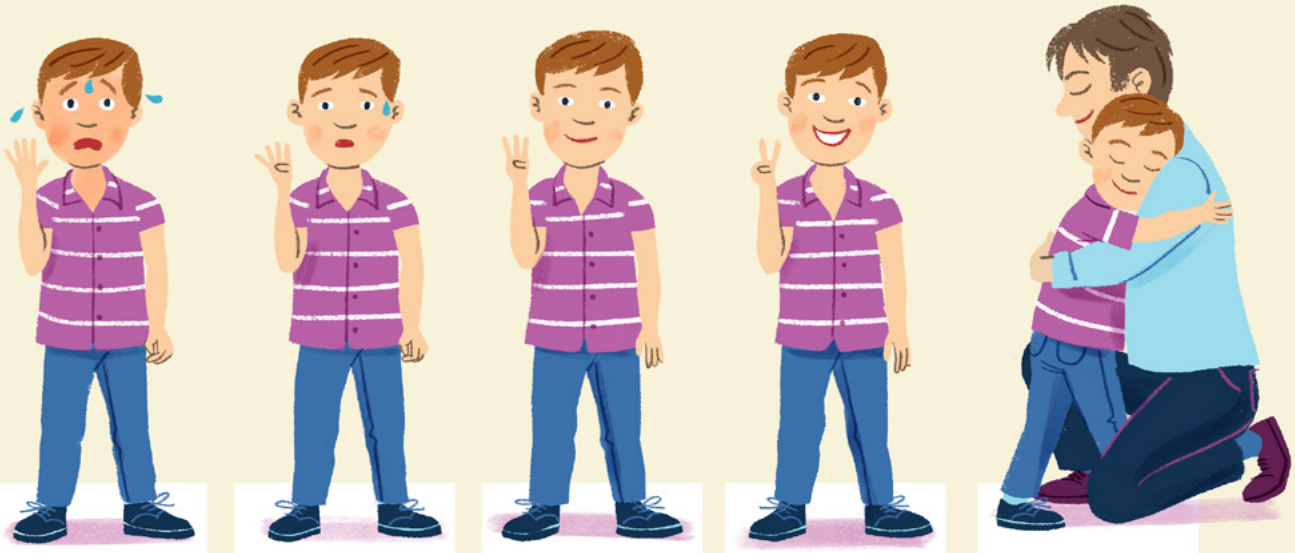
Чому я відчуваю тривогу?

Одна ділянка твого мозку називається амигдалою. Її завдання — захищати тебе. Але іноді вона працює на виснаження. Вона може сказати твоєму мозку, що існує небезпека, навіть коли все безпечно. Це змушує тебе тривожитись. Якщо ти маєш це відчуття, то можеш навчитися допомагати своєму мозку зосереджуватися і заспокоюватися. Спробуй виконати такі кроки.

Рахуй, щоб заспокоїтися



Зроби **5** глибоких вдихів.

Повільно рахуй **4** кожного разу, коли видихаєш.

Назви **3** речі, які ти можеш чути, бачити і до яких ти можеш доторкнутися.

Назви **2** почуття, які ти маєш зараз.

Поговори з **1** дорослим про свої почуття.

ІЛЛЮСТРАЦІЇ ТОБІ НЬЮСОМА