

เหตุใดฉันจึงรู้สึก วิตกกังวล?

สมองของท่านส่วนหนึ่งเรียกว่าอมิกดาลา ซึ่งมีหน้าที่ปกป้องท่าน แต่บางครั้งก็ทำงานหนักเกินไป อมิกดาลาจะบอกกับสมองของท่านว่ามีอันตรายแม้ว่าท่านจะปลอดภัยก็ตาม นั่นทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล เมื่อท่านรู้สึกแบบนี้ ท่านสามารถเรียนรู้ที่จะช่วยให้สมองจดจ่อและสงบลงได้ ลองทำตามขั้นตอนด้านล่างดังต่อไปนี้

นับถอยหลังเพื่อให้ใจเย็นลง



สุดลมหายใจซ้ำๆ

5

ครั้ง



นับ

4

ซ้ำๆ ทุกครั้งที่ท่านหายใจ
ออก



บอก

3

สิ่งที่ท่านสามารถทำได้
สัมผัส และมองเห็น



บอกความรู้สึก

2

อย่างที่ท่านมีตอนนี้



พูดคุยกับผู้ใหญ่

1

คนที่เกี่ยวกับความ
รู้สึกของท่าน