**КАК БЫСТРО СНЯТЬ ПРИСТУП ТРЕВОГИ?**

Нижеприведенные психотехники помогут снизить тревожность в условиях, когда помощь психолога по тем или иным причинам недоступна, а также помогут предотвратить приступ панической атаки, возникающей при различных разрушительных мыслях.

1. «Я здесь и сейчас»— техника, позволяющая вернуться к происходящему и направить свой фокус внимание на происходящее вокруг. Необходимо вслух (можно шепотом) начать проговаривать «Я здесь и сейчас вижу (назовите 3 предмета), я здесь и сейчас слышу (назовите 3 звука), я здесь и сейчас чувствую запах (назовите запах?)».
2. **«Корни дерева».** Перенесите весь фокус внимания в стопы. Старайтесь как можно чётче ощутить прикосновение стопы к обуви, а обуви к полу. Постарайтесь как можно сильнее начать давить ногами в пол, «вцепиться» в землю, «укорениться». Можно чуть согнуть колени, постараться найти то положение ног, при котором устойчивость максимальная. Задача — ощутить опору через свое тело и на землю.
3. **Брюшное дыхание**. Вдох должен быть короче выдоха. Ваша задача убрать «дыхание грудью» и оставить только «дыхание животом». При этом дыхание должно быть спокойным и не глубоким. Именно не глубоким. Переизбыток кислорода и гипервентиляция легких приводит, наоборот, к повышению тревоги. Просто более короткий вдох и затем более длинный выдох, совершаемый животом.
4. **«Резинка»**. Суть техники в том, чтобы носить на руке небольшую резиночку «для денег», и легонько щелкать ей в тот момент, когда вы начинаете чувствовать приближающееся беспокойство или панику. Это очень помогает переключиться, отвлечься и снизить тревогу.
5. **Мышечное напряжение-расслабление**. В этой технике заложена идея о том, что в приступе тревоги тело зажимается и спазмируется, что и приводит к неприятным физиологическим ощущениям. Попробуйте в критический момент сильно-сильно напрягать тело, а затем расслаблять его.
6. **Рисунок тревоги**. Носите с собой блокнотик и при возникновении страха или тревоги, поставьте дату и нарисуйте те образы, которые в данный момент приходят в голову. Это может быть что угодно, от абстракций или чёрных каракулей, до цветных детализированных рисунков. Умение рисовать не играет абсолютно никакой роли.
7. **Дыхание по квадрату**. Еще один вариант дыхательной техники. В этом варианте нужно представить любой квадрат и дышать, пробегая внутренним взглядом каждую из его сторон: вдох (сторона), задержка (сторона), выдох (сторона), задержка (сторона). Можно «опереться» взглядом на реально существующий квадрат, например, окно. Визуализация дыхания зачастую переключает и помогает не сбиваться и дышать медленнее.

Психолог УрТИСИ СибГУТИ Елена Владимировна Левкина, каб. 239 УК 5