

Психологічна самодопомога під час стану тривоги

Коли підступає п'ятьма і зневіра, коли важко і сил нема, у вас все одно залишається ваша особиста суперсила. Ваше серце і ваша пам'ять ♥

Пам'ятаєте, що єдине могло здолати монстра-дементора в “Гаррі поттері”?

- ✓ **Патронус** — як збірний образ найтеплішого, найщасливішого спогаду — це те, що протистоїть п'ятьмі.

Згадайте щасливий момент з вашого життя — це ваш живильний вогник, який зігріє у складний час.

✚ Зробіть глибокий вдих і видих та:

- ✦ пригадайте, коли ви переживали **щасливий момент в житті** — про що цей спогад?
- ✦ спробуйте **відновити його у пам'яті** до дрібниць
- ✦ помітьте, що ви **бачите** — **які кольори**?
- ✦ можливо з вами є люди, а **що ще поруч?** — пригадайте все те, що ви бачили
- ✦ а які **звуки ви чули**?
- ✦ тоді було **тепло чи холодно**, можливо був **легкий вітерець**?
- ✦ пригадайте цей момент усіма вашими чуттями — **запахи, смак, дотик**?
- ☛ і кілька секунд **насолодіться цим спогадом**, його теплом і щастям життя.

У кожного з вас є спогад чи навіть декілька, і це — ваша суперсила, яка завжди з вами. В темний час згадуйте їх.

Так, які б техніки ми не застосовували, це не забирає серйозності ситуації, страху і всього того мороку, що є навколо. Але вони можуть зробити вас більш адаптованими до цих суворих і неадекватних умов, дати вам більше стійкості.