**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

Уважаемые родители, что в наших силах можно сделать, чтобы справиться с тревогой и уменьшить ее у наших детей?

Что надо знать о тревоге: это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей и т.д.

⠀ТРЕВОГА БЫВАЕТ:

🔹фоновая (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные).

🔹ситуативная (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги – например, так бывает при панической атаке).

Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:⠀

1. Аэробный и ритмичный спорт. Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много бесплатных видео есть в интернете). ✅Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность важнее интенсивности!

Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. Медитация, релаксация, растяжка. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.

3. Телесные активности. Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, тактильные практики, секс, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д.

4. Поддерживающая социальные контакты (социальная сеть). Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу, и даже боли. Слабые социальные связи важнее сильных, т.к. люди в вашем близком окружении уже перегружены информацией и эмоциями, а люди чуть подальше от вас приносят что-то свежее.

5. Психотерапия. Можно обратиться к своему психологу/психотерапию за дополнительной сессией. Также можно звонить на телефоны горячих линий и искать консультанта онлайн. Поговорить со специалистом никогда не помешает, особенно если у вас высокий тревожный фон.

6. Психогигиена. Отведите время для новостей (30 мин. Утром и вечером), а в остальное время туда не заглядывайте. ИЗОЛИРУЙТЕСЬ (на это время) от всех своих знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции.

7. Отвлекаться. При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

8. Пить достаточно воды. Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1,5 – 2 литра воды в день, или 0,5 – 1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

9. Управление своими коммуникациями. С одной стороны – перерывы в общении с семьей и «выходы» из социальных сетей, с другой – если вы чувствуете себя одиноким и покинутым, то искать общения со своим близким окружением.

10. Ритуалы.

В кризисной ситуации всегда важно делать что –то привычное так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает. Поэтому рекомендуется провести мысленную ревизию своих успокаивающих ритуалов, например – уход за комнатными растениями, наведение порядка на рабочем месте (если оно есть), влажная уборка в доме и т.д. Важно понимать, если у вас в раньше, повседневной жизни было ярко выраженное стремление к ритуалам, то в кризисной ситуации появится соблазн делать их избыточно, тогда может понадобиться помощь психолога или психотерапевта.

11. Антистресс- рукоделие. При создании чего-либо активируется зона мозга, отвечающая за творчество. Важно делать что то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслаблено. 30-40 минут замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, РАССЛАБЯТ мышцы и СНИЗЯТ кровяное давление.

12. Ментальные тренировки. Тренируйтесь пережидать тревогу (этому можно учиться), ничего не делая – она обязательно ПОЙДЕТ на спад. Улучшайте навыки внутреннего диалога, работайте со своими тревожными мыслями. Создавайте систему самопомощи , помогайте другим.

13. Юмор. Помогает справиться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Если не получается, смотрите смешные фильмы, читайте анекдоты (лучше вслух). Чтение вслух усиливает воздействие на необходимые участки мозги.

!ВАЖНО. Если у вас сильно нарушен сон, не покидают тревожные, депрессивные мысли, необходимо обратиться за помощью к специалистам.