**Кілька технік, щоб допомогти собі за пару хвилин**

У випадку, коли ми провалюємось в емоційну яму тривоги, відчаю чи розпачу, нам потрібні прості і дієві практики. Ось кілька технік, щоб допомогти собі за пару хвилин.

**Вісім психотехнік, щоб не провалитися в емоційну яму**

1. Обійміть себе міцно-міцно і промасажуйте мочки вух.

2. В моменти тривоги та паніки виписуйте всі свої думки друкованими літерами.

3. Також при тривозі та паніці допомагає написати одне слово величезними літерами, а потім переписувати його, поступово зменшуючи розмір літер.

4. Озирніться довкола, виділіть два-три предмети і подумайте, яке позитивне послання вони зараз вам несуть. Наприклад, стіна — захист, крісло — опора, канапка — енергія і так далі.

5. Візьміть аркуш паперу і в довільній формі малюйте каракулі. Розфарбуйте кольоровими олівцями різні частини свого малюнка. Уважно придивіться до результату і маркером обведіть побачені образи. Поставте собі запитання: що позитивного мені несуть ці образи?

6. Якщо емоційна яма дуже глибока, напишіть історію про ситуацію, в якій ви зараз перебуваєте, але таку, де у вас є можливість все зробити по-своєму.

7. Дихання по квадрату: вдих на рахунок чотири, затримка дихання на рахунок чотири, повільний видих теж на рахунок чотири, знову затримка — і знов по колу. Як правило, трьох-п'яти підходів буває достатньо, щоб заспокоїти себе.

8. Часом в емоційній ямі потрібно просто побути, дозволяючи емоціям і почуттям накривати вас, як хвилями. Побути доти, поки не відчуєте в собі сили піднятися з неї.

Бережіть себе і своїх рідних