

Лист із вправами

# ОРГАНІЗУЙТЕ ГІГІЄНУ ТА СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ СНУ



Зменшення тривоги/стресу також означає піклування про себе.

Можемо дати кілька порад:

- **Зменшіть споживання кофеїну.** Кофеїн, що міститься в каві, а також у чаї, напоях типу кока-коли, деяких "підсилювачах» тощо, може у чутливих людей посилювати відчуття тривоги.
- **Регулярні фізичні вправи.** Не обов'язково інтенсивний спорт, якщо у вас не дозволяє вік або немає бажання, але регулярні заняття, такі як ходьба, плавання або фізичні вправи на велосипеді.
- **Де це можливо, намагайтеся зменшити фактори стресу в повсякденному житті.** Це не завжди легко, тому що є стресові фактори, які ви насправді не можете контролювати. Але ми можемо спробувати про це подумати. Наприклад, якщо ви все ще відчуваєте неспокій вранці, коли вся сім'я починає день, ви можете вставати трохи раніше, щоб мати час зробити деякі тренажерні та повільні дихальні рухи, час пообідати спокійно, трохи поговорити з дітьми замість того, щоб просто віддавати їм накази тощо.
- **Дозвольте собі трохи відпочити протягом дня.** Багато людей, які страждають від генералізованого тривожного розладу, перелітають з одного виду діяльності на інший, як птах перелітає з гілки на гілку, не знаходячи часу, щоб спокійно зітхнути, трохи відпочити від своєї роботи...
- **Практикуйте спосіб релаксації.** Це дає можливість зменшити фізичні симптоми, пов'язані з гіперактивністю автономної нервової системи, що називається «симпатичною», що завжди зустрічається у тривожних людей
- **Практикувати метод медитації.** Якою б не була техніка (йога, дзен, молитва...), здається, що знайти час для відпочинку, відволіктися від завдань і обмежень повсякденного життя і спрямувати свій розум на неутилітарні цілі (медитація на час, відчуття себе частиною природи, звернення до бога або творчого принципу...) - це хороший спосіб отримати відчуття того, що відбувається у світі.) є корисним для кожної людини, але ще більше для людей з тривожністю.

## Лист із вправами

### ОРГАНІЗУЙТЕ ГІГІЄНУ ТА СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ СНУ

- **Бережіть свій сон.** Проблеми зі сном часто зустрічаються при генералізованому тривожному розладі: труднощі з засинанням, нічні пробудження серед ночі або пізно вночі. Ви не помираєте від цього, але це руйнує ваше життя, і часто це дає вам нову причину для занепокоєння ("Я закінчу збожеволіти або захворіти, якщо я не сплю"). Серед основних порад: спати в досить прохолодному приміщенні; у разі безсоння поставити собі за мету розслабитися (що є метою в межах досяжності) і не заснути (що неконтрольовано). Розслаблення дозволяє, якщо не заснути знову, то принаймні краще відпочити.
- **Обмежити багаторазовий вплив поганих новин.** Гіперактивні люди зазвичай гіперчутливі, їм, як правило, рекомендують не читати багато новин або не слухати новини регулярно, останні, як правило, цікавляться злочинами і катастрофами, їм слід надавати перевагу тільки добрим новинам, або заспокоюючим подіям...

