

Nejste na to sami!



Co mohu udělat, když mě přepadne úzkost?

Action for Happiness Česká republika spojila síly s klinickým psychologem a psychoterapeutem PhDr. Adamem Suchým a přednostou Ústavu psychologie a psychosomatiky v Brně Doc. PhDr. Miroslavem Světákem, PhD. Společně vám přinášíme seriál praktickým rad a tipů, jak zvládnout nelehkou situaci, které jsme nyní všichni vystaveni.

Pamatujte, nejste na to sami a společně to zvládneme!

DÝCHEJTE

- Pokud vás přepadne větší úzkost, zkuste "trojúhelníkové dýchání".
- Začněte volným výdechem.
- Poté pomalým nádechem nosem (při kterém v duchu počítáte od 1 do 4).
- Pak zadržte dech (1 až 4),
- Pomalu vydechněte ústy (1 až 4).

Cyklus dýchání několikrát opakujte

ZASTAVTE SE

- Hlavním zdrojem úzkosti jsou naše myšlenky. Ty je třeba zastavit.
- Použijte k tomu svých pět smyslů.
- Zastavte se a zkuste si říct, co právě teď vidíte, slyšíte, hmatáte kolem sebe, cítíte a jakou chuť vnímáte v ústech.
- Buďte konkrétní: vidím stůl, cítím kávu, slyším rádio.

Dostanete se tak do přítomnosti, dál od myšlenek a úzkosti

ZATŘEPEJTE SE

- Ano, zní to divně, ale zkuste nekoordinovaně protřepat celé tělo, dokud je vám to příjemné.
- Drobné svalové snopce ve vašem těle mohou být napnuté, aniž to vnímáte.
- Snížíte tím mj. pravděpodobnost následků dlouhodobého stresu.

Bude vás to bavit a uvolníte se

ŘEKNĚTE SI O POMOC

- Jestliže jsou vaše obavy a psychické potíže větší, než sami zvládáte, kontaktujte telefonicky nebo elektronicky odborníky.
- Mnozí jsou připraveni na poskytování krizové intervence na dálku.

Tipy, kam a na koho se obrátit najdete na našem webu v sekci Něco vás trápí

