**50 простых способов справиться с тревогой и беспокойством**

* Дыхательные упражнения (брюшное дыхание). Выдох. Пауза (мысленно произносим «Я спокоен»). Вдох. Пауза. Повторить 10-15 раз.
* Дыхательное упражнение «Зевок». Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании), наблюдайте, как он заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у (5-10 раз).
* Волнообразное дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается ключицами. Выдох происходит в обратном направлении.
* Сожмите правую руку в кулак. Зафиксируйте свое внимание на том, как напряглись мышцы. Затем разжимайте медленно кулак и наблюдайте как мышцы начинают расслаблять. Тоже самое сделайте другой рукой. Потом двумя руками вместе.
* Медленно сосчитать до 100 и обратно.
* Вспомнить свой лучший день. Пересмотрите его как фильм.
* Займитесь медитацией.
* Благодарность. Поблагодарите жизнь за те счастливые моменты, которые она вам подарила. За каждый такой момент, благодарите отдельно.
* Выпейте стакан воды 10 маленькими глотками (обязательно считайте).
* Проставьте себя на пляже, на берегу моря. Как вы идете по теплому песку босиком. Как слышите шум волн и крик чаек. Почувствуйте, как дует легкий ветерок. Ощутите запах соленой воды ... Гуляйте по этому берегу моря в своем воображении, столько, сколько сочтете нужным.
* Встаньте прямо. Медленно поднимайте руки через стороны вверх, делая глубокий вдох и произносите: «Я выше всего этого». Потянитесь, вытянув спину и ладони вверх. Сомкните ладони и опустите в таком положении руки вниз на выдохе. Пауза. Повторите 5-7 раз.
* Прогуляйтесь. Или просто быстро походите 5-10 минут.
* Выбросите 21 ненужный предмет в урну.
* Напишите на бумаге название того негативного чувства, что вы сейчас испытывает. Злость, волнение или тревога. Напишите красиво. Разукрасьте узорами. Можно сделать разноцветные подрисовки. Затем листок бумаги аккуратно сомните, разорвите и выбросите в унитаз или развейте по ветру.
* Откройте сайт с анекдотами и читайте, пока не найдете 5 смешных новых анекдотов (можно больше).
* Примите горячую ванну.
* Представьте, что весь негатив у вас скопился на руках. Медленно намыльте руки, думая как вы растворяете и отмываете эти чувства. Поставьте руки под воду и наблюдайте, как вместе с мылом, с ваших рук смывается негатив.
* Произносите вслух названия тех предметов, которые вас окружают, называя их цвет (я вижу желтые стены, я вижу синий карандаш и т. д.) Делайте пока не надоест. Затем закройте глаза и произносите названия звуков, которые вы слышите (Я слышу шум машин, я слышу как тикают часы...). Затем прислушайтесь к своим ощущениям (я чувствую, как мои ноги касаются пола, я чувствую, как вдыхаю прохладный воздух и т. д.). 5 минут.
* Используйте раскраску антистресс.
* Используете запахи. Очистите мандарин, разрежьте яблоко или просто возьмите ароматное масло и духи. Вдыхайте аромат закрыв глаза.
* Потанцуйте.
* Налейте в чашку любой горячий напиток. Чай, какао, шоколад, кофе с молоком. И медленно выпейте его. При этом, держите чашку так, чтоб она согревала ваши ладони.
* Выполните гимнастику для рук.
* Примите холодный душ. Или просто умойтесь холодной водой.
* Пишите непрерывно ваши мысли и чувства. Не останавливайтесь. Лучше по таймеру минут 10-15.
* Откройте сайт с караоке. Выберите самую трогательную или самую энергичную песню (на ваш выбор) и спойте эту песню громко и с чувством, представляя, что вы участвуете в музыкальном конкурсе. Не забудьте, в конце исполнения представить овации и раскланяйтесь.
* Ощутите, где в теле находится тревога. Представьте ее в виде стрелок. Начните их вращать. Посмотрите на это вращение со стороны. Начните вращать в противоположную сторону. Добавьте ярких цветов.
* Проговорите 5 разных скороговорок. Добейтесь, чтоб при быстром темпе, они звучали четко.
* Сделайте массаж головы.
* Посмотрите на себя в зеркала. Обратите внимание, какие мышцы лица напряжены. Расслабьте их
* Приберитесь на рабочем столе в компьютере.
* Удалите ненужные старые файлы в телефоне.
* Приберитесь на своем рабочем столе.
* Улыбка фараона. Представьте себя гордым и веселым фараоном. Смоделируйте его улыбку. Сохраняете ее несколько минут. Расслабьтесь.
* Встаньте прямо. Руки перед собой. Мысленно представьте, как руки расходятся в стороны. Подождите немного и вы почувствуете как руки начинают расходиться сами. Можете представить, как руки идут вверх, потом вниз. Все, что вам захочется. Главное, слушать тело.
* Переминайтесь с ноги на ногу в быстром темпе, чтоб тело тряслось.
* Покрутите обруч 5 минут.
* Отожмитесь 10 раз от пола или стены.
* Сделайте 10-15 приседаний.
* Выполните упражнение по каллиграфии.
* Сложите в уме цифры, из которых состоит дата вашего рождения (например: 1968:21:11= 1+9+6+8+2+1+1+1=29), а потом и даты всех членов семьи.
* Акупунктура. Массируйте точку, которая находится между указательным и большим пальцами на внешней стороне ладони — в том месте, где заканчивается кожная складка при прижимании большого пальца к ладони.
* Массируйте руки. Каждый пальчик. Ладони. В течении 5-10 минут.
* Решите кроссворд или любую головоломку.
* Представить, что сверху на вас льется светлый поток очищающего света или воды и очищает ваше тело от тревоги и напряжения и она уходит как грязные потоки в землю.
* Расслабляющие позы из йоги, например, поза ребенка, мумии.
* Займитесь спортом.
* Скажите себе: «Улыбнись. Ты со всем справишься!». Обнимите себя крепко.
* Поставьте таймер на 15 минут и займитесь уборкой дома. Как только таймер прозвенит, уборку можно прекратить.
* Съешьте что-то сладкое. Сладкое действительно повышает настроение. Только не делайте из сладкого культ.

*Источники:*

1. Маккей М. «Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники» / М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг, Санкт-Петербург : Весь, 2018. – 230 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых, Москва: Эксмо, 2007. – 40 с.