

# «Я ВЛАДЕЮ СОБОЙ»

## Рекомендации по преодолению тревожного состояния.

### Если Ты оказался в ситуации тревожного состояния:

#### **1. УСПОКОЙСЯ**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда Тебя покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

#### **2. Попробайся восстановить ДЫХАНИЕ**

Подумай о своем дыхании. Так как Ты сейчас взволнован, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому, попробуй восстановить дыхание. Начни дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

#### **Проделай следующее упражнение:**

- ✓ Медленно сделай глубокий вдох.
- ✓ Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- ✓ Медленно выдохни.

#### **3. Постарайся РАССЛАБИТЬСЯ**

- ✓ Приседай, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- ✓ Сожми кулаки, затем стряхни, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

*Сделай своей привычкой  
продумывание сложных ситуаций  
заранее!*

НАШ АДРЕС: МИЧУРИНСКИЙ Р-Н,  
С. ЗАВОРОНЕЖСКОЕ, УЛ. СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ,  
Д.76 (ДЕТСКИЙ ДОМ)

ТЕЛЕФОНЫ: 8 (47545) 5-84-14, 5-88-14.

