



Тревожность

Тревожность — состояние готовности к страху, возникающее при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Тревога длится 24 часа. Тревога → тревожность → тревожное расстройство ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА (при стрессе, панической атаке). Дыхательный центр - очень небольшой участок нашего мозга, где собраны нейроны, отвечающие за регуляцию дыхания. Чтобы быстро успокоиться, нужно дышать: глубоко, медленно и плавно. Это приведёт сначала к снижению возбуждения в мозге, а потом - и к общему успокоению.

Диафрагмальное дыхание : позволяет эффективно насыщать кислородом ткани, провоцирует более быстрое освобождение от токсинов и помогает расслабиться.

глубокий вдох - 4 секунды

Выпячиваем живот .

Задержка дыхания - 7 секунд

Глубокий выдох - 8 секунд

Поднимаем грудь

повторить 3-5 циклов Чтобы быстро успокоиться, нужно дышать: глубоко, медленно и плавно. Это приведёт сначала к снижению возбуждения в мозге, а потом - и к общему успокоению.