**Як боротися з надмірним хвилюванням**

Хвилювання – це передусім нервовий стан людини. Також це поняття означає думки, які наповнюють людину тривожністю за майбутнє та не дають спокою. Зараз цей стан супроводжує українців усюди.

Звісно, в деяких моментах хвилювання може бути навіть корисним, але не надмірне. Якщо ви відчуваєте постійне хвилювання, не можете знайти собі місця та зібрати думки докупи, тримайте поради:

* **Опануйте техніки дихання.** Вони допоможуть знизити рівень тривожності, покращити сон, ви зможете почуватися спокійніше.

Наприклад, можна спробувати таку: займіть зручне положення, розслабтеся та зосередьтеся на своїх відчуттях. Зробіть повільно вдих, затримайте дихання на 5 секунд, а потім повільно та протяжно зробіть видих. Повторіть цей комплекс мінімум 5 разів, як супровід можете використовувати релаксаційну музику.

Також можна спробувати техніку «Розслаблення через напруження». Поступово напружуйте окремі ділянки свого тіла на декілька секунд (м’язи руки, прес, м’язи ніг і т. д.), а потім розслабте їх. Повторюйте по два рази для кожної ділянки тіла.

* **Перемістіть своє хвилювання на папір.** Навички малювання взагалі не важливі. Спробуйте уявити, де ви відчуваєте хвилювання, яке воно (розмір, колір, фактура і т. д.), а потім намалюйте. Після цього проаналізуйте свій малюнок, що хочеться з ним зробити. Домалювати щось – домалюйте, порвати – порвіть і т. д.

Кожен для себе підбирає свої методи, як впоратись із хвилюванням. Це залежить від психічних особливостей людини, оскільки всі ми індивідуальні.