**Тест на виявлення схильності до тривожності**

Прочитайте твердження і вкажіть "Так" чи "Ні". У кінці тесту ви знайдете ключі до розуміння вашого результату тесту.

**Ваше (або вашої дитини) самопочуття протягом останніх двох тижнів, у тому числі сьогодні:**

**1.**Я досить часто перевтомлююсь від того, що сильно нервуюсь та перебуваю в напруженому стані. / Моя дитина часто перевтомлюється від того, що сильно нервується та перебуває в напруженому стані.

**2.**Іноді мені здається, що Я та моє життя нічого не варті. / Іноді моя дитина думає, що вона сама та її життя нічого не варті.

**3.**Я часто відчуваю себе дуже «кепсько». Мені важко розслабитись та відпочити. / Моя дитина відчуває себе «кепсько» та не може нормально розслабитись і відпочити.

**4.**Я хотів або хотіла б бути таким же щасливим, як і більшість інших людей. / Моя дитина хотіла б бути такою ж щасливою, як і більшість інших людей.

**5.**Я більш чутлива або чутливий до життєвих негараздів, аніж більшість людей. / Моя дитина більш чутлива до життєвих негараздів, аніж більшість людей.

**6.**Іноді мені здається, що переді мною постають життєві труднощі, які мені не під силу. / Моя дитина думає, що перед нею постають життєві труднощі, які мені не під силу.

**7.**Іноді мені складно тримати себе в руках і я відчуваю, що от-от зірвусь. / Моя дитина іноді ледь тримає себе в руках і відчуває, що от-от втратить контроль.

**8.**Будь-яке очікування завжди нервує мене. / Мою дитину нервує будь-яке очікування.

**9.**Я переймаюсь тим, що можу запанікувати й показатись посміховиськом, роблячи навіть щоденні справи. / Моя дитина переймається тим, що коли панікує під час виконання щоденних справ, аби не виставити себе посміховиськом.

**10.**У мене часто буває тремтіння чи пришвидшене серцебиття без причини. / У моєї дитини часто буває тремтіння або пришвидшене серцебиття без причини.

Тепер порахуйте кількість відповідей "так" і подивіться ключ до тесту.

**5-7 відповіді "так"** — середній рівень тривожності
**8-10 відповідей "так**" — у вас високий рівень тривожності

Давня мудрість, яка розкриває секрет внутрішнього спокою:

«Боже, дай мені сили змінити те, що я можу змінити, дай мені терпіння прийняти те, що я не можу змінити, і дай мені мудрість відрізняти одне від іншого».

 вправи, які допоможуть вам контролювати рівень своєї тривоги

**Таємний таппінг.** Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амигдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

**Метелик.**Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

**Протитривожне дихання.** Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

**Сканування тіла.**Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п’ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

**Прогресивна м’язова релаксація.**Техніка, спрямована на роботу м’язів. Важко розслабитися, коли м’язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м’язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м’язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М’язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з’являється відчуття дискомфорту тощо.

Вісім маленьких порад, які можна використовувати, щоб допомогти собі зменшити симптоми тривоги.

1. **Слухайте музику**

Багато досліджень відзначають заспокійливу силу музики. Прослуховування музики розслабляє наш розум.

1. **Дайте собі час**

Якщо перед вами виникла ситуація, яка викликає у вас занепокоєння, то візьміть перерву. Наприклад, просто сходіть на коротку прогулянку.

Це може допомогти заспокоїти вас – як фізично, так і психічно.

1. **Уявіть найгірше**

Що найгірше, що може з вами трапитися?

Можливо, це серцевий напад. Тоді спробуйте подумати як вам буде з ним. Важко? Женіть страх!

1. **Пийте чай**

Намагайтеся насолоджуватися процесом:відчувайте смак, запах.

1. **Подивіться щось смішне**

Гумор викликає сміх, а той у свою чергу вивільняє дофамін у наше тіло і зменшує рівень гормону стресу, який пов’язаний з тривогою.

1. **Візуалізуйте**

Знайдіть хвилинку, щоб уявити собі безпечне місце і себе в ньому.

Якщо це пляж, то пригадайте як гарно ходити по піску, слухати звук хвиль та ніжитися на сонці.

Це безпечне місце викличе у вас позитивні спогади, які теж збільшать рівень дофаміну в крові та заспокоять вас.

1. **Пожуйте гумку**

Жувальна гумка може допомогти полегшити симптоми тривоги. Дослідження 2011 року зафіксувало, що учасники, які жували гумку два рази на день протягом 2-х тижнів вказали, що були менш занепокоєні, ніж ті, хто не жував.

1. **Заохочуйте себе**

Коли вам вдалося пройти повз вашу тривогу і зробити завдання, винагороджуйте себе. Це стимулюватиме вас домогтися успіху в майбутньому.