**Совет дня: дышите особым образом, чтобы убрать тревогу**

Дыхание тесно связано с нашей нервной системой. Оно меняется перед первым свиданием, во время экзаменов или собеседования, при долгожданной встрече… Дыхание реагирует на эмоциональное состояние. И если научиться им управлять, можно легко выходить из состояния стресса, тревоги или волнения.

Когда мы дышим определенным образом, можем задействовать успокаивающую ветвь вегетативной нервной системы, чтобы успокоить наш разум и тело, — [рассказывает](https://www.psychologytoday.com/us/blog/think-act-be/201910/how-reduce-anxiety-every-breath) доктор философии **Сет Гиллихан** и поясняет, как организм реагирует на тревожный сигнал из мозга. — Он уверен, чувствует, как что-то плохое должно произойти прямо сейчас.

Каждый, кто волнуется, на рациональном уровне может понимать, что опасения, вероятно, необоснованны. Поэтому есть возможность вернуть себя в состояние покоя.

Дыхательные упражнения являются эффективным, быстрым и простым решением для снятия стресса и тревоги. Правильные техники дыхания воздействуют на тревогу на физиологическом уровне, автоматически замедляя частоту сердечных сокращений. Влияние на беспокойство практически мгновенно, — [объясняет](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-practice/201607/breathing-techniques-anxiety) доктор философии**Алиса Бойс**.

Эксперты советуют технику дыхания, которая позволит вам избавиться от волнения. Ее особенность в том, чтобы сосредоточиться на выдохе. Ваше дыхание естественным образом удлиняется, поэтому не нужно активно фокусироваться на вдохе. Выдыхайте, пока не почувствуете, что из легких вышла последняя капля воздуха.

Постарайтесь сделать ваше дыхание медленным, ровным и нежным. В то время, как вы медленно дышите, можете сканировать свое тело на предмет напряжения. Типичные места: губы, челюсть и плечи. С каждым медленным выдохом позвольте напряжению, которое вас держит, покидать тело.

Если вы испытываете хроническую тревогу, у вас, вероятно, появилась привычка делать короткие, неглубокие вдохи. Требуется практика, чтобы дышать иначе.

Это должен быть настоящий глубокий вдох, — пояснил психиатр Суврат Бхаргаве, — тот тип дыхания, при котором осанка вашего тела изменяется при вдохе.

Попробуйте так: когда выдыхаете, почувствуйте, как на это реагирует ваш живот, затем ребра и, наконец, грудь. Дышите глубоко и не напрягаясь. Ощущайте дыхание как волну, которая поднимается, мягко достигает гребня, а затем снова медленно падает.