



# 불안 감소 방법

## 1 호흡 조절하기

- 평소보다 천천히 심장에 집중하며 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 내쉬기
- 즐거웠던 상황을 떠올리며 심장에 집중하여 천천히 고르게 호흡하기

## 2 생각 중지하기

- 불안한 생각이나 장면이 머릿속에 떠올릴 때 “불안! STOP!” 이라고 마음 속으로 외치기
- 불안한 생각을 멈추고 행복하고 즐거운 장면으로 전환하여 떠올리기

## 3 생각 바꾸기

- 도움이 되지 않는 생각(비합리적 생각) 찾기
- 도움이 되는 생각(합리적 생각)으로 바꾸기
- 도움이 되는 생각을 스스로에게 말하기

### 예시 1

【상황】 시험지를 받고 문제를 풀려고 하는데, 손이 덜덜 떨릴 때

**도움이 되지 않는 생각** | 손이 왜 이렇게 떨리지! 큰일났다~! 시험을 망치면 끝장이야. 이번엔 하나도 틀리지 않고 다 맞아야 하는데.....

**도움이 되는 생각** | 나만 떨리는 것이 아닐 거야. (심호흡을 한 다음) 아는 것부터 차근차근 풀어 보자. 큰 욕심 부리지 말고 아는 것만이라도 실수하지 말자.

## 4 자기 지시하기

- “천천히, 서두르지 말자.”
- “침착하게 문제를 풀자.”
- “차분하게 생각하자.”
- “잘 할 수 있다는 자신감을 갖자.”
- “숨을 가다듬고 10까지 헤아리자.”
- “숨을 깊게 내쉬자.”

## 5 기분을 전환시키는 활동하기

- 운동하기
- 운동경기 보기
- 그림 그리기
- 블로그 등 SNS하기
- 음악듣기
- 잠자기
- 조언 구하기
- 공연이나 전시회 가기
- 영화보기
- 좋아하는 과목 공부하기
- 친구들과 수다 떨기
- 산책하기