

פעילות חמשת החושים להפגת חרדה

בזמן חרדה, עוזר להיאחז בסביבה המיידית שלנו.

אם אתם מזהים סימני חרדה אצל מישהו בקרבתכם, נסו להדריך אותו למנות את הדברים הבאים:

5 דברים שהוא רואה סביבו

4 דברים שהוא שומע סביבו

3 דברים שהוא יכול לחוש עם ידיו סביבו

2 דברים שהוא יכול להריח סביבו

דבר 1 (עדיף מתוק אם יש לכם) שאפשר לאכול, צריך לנצל גם את חוש הטעם