

Тревога, виды и симптомы. Техники самопомощи



Содержание

Понятия тревоги и страха.....	3
Причины возникновения тревоги.....	6
Продуктивная и непродуктивная тревога	8
Воспитание в себе толерантности к неопределенности	8
Способы работы с тревогой	11
Профилактика тревоги.....	20
Заключение	22

Понятия тревоги и страха

Сегодня тревога для многих - обязательный атрибут современной жизни. Наши беспокойные времена способствуют ее нарастанию. Более того в нашей культуре тревога является социально одобряемым состоянием. Многие путают ее с включенностью, безразличием и ответственностью.

При этом в какой-то момент тревоги становится так много, что она начинает управлять нашей жизнью.

Например, существует так называемый круг тревожных людей, предписывающий тревожиться в любой ситуации. Например, если мы потревожились, и что-то случилось, это потому, что мы мало тревожились, а если мы тревожились, и ничего не произошло, это обусловлено тем, что мы потревожились. То есть и в той, и в другой ситуации тревожиться нужно, тревога становится обязательной частью жизни.

Так же важно отметить, что тревога часто является обратной стороной контроля. Мы тревожимся, когда не получается контролировать и контролируем, чтобы не тревожиться.

Чтобы понять, в какой ситуации тревогу необходимо оптимизировать, что именно стоит делать, чтобы ее снизить, сначала необходимо разобраться с самим понятием тревога, отделить ее от страха и обозначить возможные причины ее возникновения и функции, которые она включает в себя.

Итак, страх – эмоциональная реакция, возникающая в ситуациях реальной угрозы жизнедеятельности. В зависимости от характера этой угрозы степень переживаний может быть различна: опасение, боязнь, испуг, ужас и другое

Тревога же – это эмоциональное состояние, появляющееся в ситуациях неопределённой опасности, связанное с ожиданием неблагоприятного развития событий. Переносить состояние тревоги бывает крайне тяжело, кажется, что опасность исходит отовсюду. Вроде бы все хорошо, но человек находится в постоянном напряжении и ожидании, что вот-вот что-то нехорошее может произойти с ним или с его близкими.

У тревоги несмотря на то, что переносить ее так сложно, (по проявлениям она напоминает картину болезни), есть определенные функции.

Эволюционные психологи, отвечают на вопрос: «Как тревога помогла выжить нашим предкам?», рассматривая функцию каждого конкретного страха, пытаюсь объяснить, как каждый из них помогал выходить из определенных ситуаций или защищал от попадания в них.

Так, высота действительно опасна, от яда можно умереть, страшных незнакомцев опасно обижать, чтобы избежать голода, необходимо запастись едой на зиму и так далее. Раньше благодаря своим тревогам выживали. Те, кто недостаточно тревожился, погибали. Тревога была одним из базовых механизмов выживания, так природа прививала человеку осторожность.

Сейчас же тревога больше не работает, не выполняет тех функций, как раньше. Мир стал безопаснее, но наше «программное обеспечение», вшитое в мозг как механизм выживания, работает в прежнем режиме, как и у наших предков. В нас заложены биологические и физические реакции, которые не подходят под условия современной жизни. Поведенческие схемы, которые защищали нас в мире дикой природы, не работают ни дома, ни в офисе. В основе тревоги, которую мы испытываем сегодня, лежит инстинктивное осторожное поведение, корнями уходящее в доисторическую эпоху. Между той жизнью и нашей цивилизацией лежат тысячелетия, которые превратили некогда полезные импульсы в невротические. Сегодня тревога не помогает выжить, скорее портит жизнь.

Когда мы тревожимся, то посылаем себе сообщение «ничто не безопасно».

Вообще, понятие тревоги было введено в психологию Зигмундом Фрейдом, который в своих размышлениях писал, чем чаще человек испытывает повышенный уровень тревоги, тем больше энергии тратит на совладание с ней, при этом не может удовлетворять свои базовые потребности.

Резюмируем все выше сказанное, тревога – это наша реакция на воображаемую угрозу, ощущение, что опасность исходит отовсюду, тревога беспредметна, диффузна. Для того, чтобы ее оптимизировать в первую очередь необходимо работать с мыслями.

Страх возникает в результате реальной угрозы. Перед нами проблема, которую надо решать. Страх всегда предметен. Мы понимаем и знаем, чего боимся, отсюда рождается антикризисный план.

Важно, что, выходя из ситуации столкновения с реальной угрозой, наша нервная система восстанавливается, так как прекращается выброс гормонов стресса. В ситуации же, когда мы имеем ввиду именно тревогу, то есть воображаемую угрозу, часто можно наблюдать истощение нервной системы, так как выйти из взаимодействия с воображаемой угрозой сложнее, поэтому гормоны стресса продолжают вырабатываться, восстановления не происходит.

¹Чтобы наглядно представить тревогу и страх, обратитесь к рисунку ниже.



На первой, страх – столкновение с собакой, на второй – тревога – мысли о возможной встрече с собакой.

¹ Источник изображений www.freepik.com

Причины возникновения тревоги

Итак, мы обозначали, что в первую очередь в основе тревоги лежит так называемый эволюционный механизм выживания, который диктует нам быть осторожными во избежание неприятностей.

Чем еще может быть обусловлено возникновение тревоги?

Конечно, тревога может возникать как эмоциональная кратковременная реакция и быть связана с конкретной ситуацией. Например, ожидание результатов анализов, прием у врача и так далее.

Современные реалии во многом способствуют не только наличию, но и росту тревоги, что связано с многозадачностью, слишком высоким темпом жизни и высокими требованиями к себе. В подобных ситуациях тревога – это сигнал тела о необходимости замедлиться и перезагрузиться, сбросить напряжение.

Непрожитое должным образом горе, травматический опыт также сопровождаются нарастающей тревогой.

Тревогой, как и другим эмоциональным состоянием можно заразиться. Так, мы должны помнить, что существует общепопуляционный и индивидуальный уровень тревоги. В момент социального напряжения (пандемия, СВО) общепопуляционный уровень тревоги всегда возрастает, именно поэтому важно спрашивать себя, про что сейчас мое переживание? Что я сейчас могу сделать, чтобы мне было лучше? То, о чем я беспокоюсь, это моя зона контроля или моя зона ограничения?

Что касается индивидуального уровня тревоги, то именно с ним мы и работаем. У каждого из нас существует определенная шкала тревоги, условно от 0 до 10, где 0 – наш сон, от 7 и выше начинается аффект мы перестаем управлять своей жизнью, тревога берет управление в свои руки. В течение жизни мы привыкаем к своему базовому индивидуальному уровню тревоги, когда мы чувствуем, что он стал выше и это мешает, снижаем до комфортного состояния.

Тревога может быть именно тревогой, может же скрывать за собой другие состояния, то есть выступать в роли некоего щита. Это может быть боль, агрессия, печаль и другие. Чаще за тревогой прячутся социально неодобряемые чувства.

Конечно, важно напомнить, что при психических расстройствах (например, тревожных и тревожно-фобических расстройствах, тревога может сочетаться с депрессией, бредовыми синдромами. В подобных ситуациях необходимо обращаться к специалистам психиатрического профиля за специализированной помощью.

Последнее на чем мы остановимся, рассматривая возможные причины возникновения тревоги, это тревожность, личностная черта характера, склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, в низком пороге ее возникновения. Эта особенность может передаваться по наследству и быть связан с наличием ранней сепарационной тревогой.

Продуктивная и непродуктивная тревога

Важно различать продуктивную и непродуктивную тревогу

Продуктивная тревога, та, которая предписывает быть во внимании, она сконцентрирована на актуальной ситуации и направлена на поиск решения проблемы, на конкретное действие, что я могу сделать именно сейчас, чтобы преодолеть проблему? Как я могу позаботиться о себе именно сейчас, чтобы мне стало чуть лучше?

Продуктивная тревога предполагает, что в данный момент я делаю все возможное, что от меня зависит, в том числе составляю антикризисный план. Априори продуктивная тревога опирается на возможность принимать неопределенность.

Здесь нам необходимо остановиться подробнее.

Воспитание в себе толерантности к неопределенности

Выдерживать неопределенность крайне сложно, в подобных ситуациях мы теряем контроль. При потере контроля мы естественно тревожимся больше, что приводит к логичному желанию контролировать еще больше. При этом зона нашего контроля и влияния, а также зоны ограничений, по сути, остаются для нас всегда неизменными.

В нашей жизни есть то, что зависит непосредственно от нас – круг нашего контроля или зона нашего непосредственного влияния. Сюда в первую очередь, можно отнести наши выборы и наше поведение, которое наступает после сделанных выборов.

Мы выбираем свою профессию, окружение, образ жизни, партнера. После того, как мы совершили выбор, несем ответственность за то, как действуем.

Также в нашей жизни есть круг ответственности, который связан с другими людьми. Партнер, коллеги, врачи, родители – другие люди. Многие из нас находятся в иллюзии, что мы можем повлиять и несем ответственность за других людей, но это не так. Мы требуем, просим или просто информируем, приводя аргументы разной степени убедительности, но выбор о принятии решения делают другие люди, если это в их компетенции. Также как наш выбор – круг нашего контроля, выбор других людей – их зона ответственности.

С существованием третьей зоны влияния в нашей жизни чаще смириться сложнее всего. Третий круг ответственности связан с внешними обстоятельствами. Сюда можно отнести политические события, природные катаклизмы, социальные катастрофы, законы жизни и смерти, то есть все то, что больше, чем просто люди. Принять это бывает довольно сложно, при этом видеть и знать это просто необходимо, чтобы направлять свои усилия туда, где это может быть эффективным, не тратя силы там, где это бесполезно.

Так, наш образ жизни действительно во многом зависит именно от нас, но он не дает нам стопроцентных гарантий в здоровье. Это не означает, что мы должны или не должны ничего не делать, чтобы быть здоровыми, при этом состояние здоровья – в том числе третья зона.

На рисунке ниже представлена схема кругов контроля и зон ограничений



Осознавание и ясное видение зоны своего влияния и ограничения позволяет трезво оценивать отсутствие стопроцентных гарантий в какой-либо ситуации.

Мир действительно был, есть и будет вероятностным. Это неплохо и нехорошо, это просто данность нашего бытия, про которую важно помнить

Итак, продуктивная тревога опирается на возможности принятия неопределенности и понимания отсутствия стопроцентных гарантий.

Непродуктивная тревога связана с постоянной мыслительной жвачкой, которая запускается мыслями «А если вдруг», за счет чего нагнетается обстановка и становится тревожнее. Когда тревожно, кажется, что если узнать больше, станет легче, начинается поиск различной информации из непроверенных источников, в результате мысли о тревожном и неудачном будущем только нарастают. К плохому подготовиться невозможно. Катастрофизация не дает никаких гарантий в разрешении ситуации, при этом гарантировано отнимает большое количество энергии и сил.

Итак, какие **маркеры** говорят о том, что тревога вышла за рамки рациональности и перешла из разряда продуктивной в **непродуктивную**:

- когда тревога проявляется часто и сильно
- начинает мешать жить, выполнять работу, бытовые дела
- появляются различные соматические симптомы: дрожь, панические атаки, сердцебиение, ком в горле, ощущение, что сложно вдохнуть, дурнота, головокружение, нарушения сна и аппетита, моторная заторможенность или наоборот, синдром беспокойных ног.

Если описанное выше состояние присутствует в вашей жизни две недели и более, стоит обратиться за специализированной помощью.

Способы работы с тревогой

Существуют краткосрочные техники, помогающие непосредственно в острой ситуации тревоги и долгосрочные, направленные на долгосрочную профилактическую работу по развитию стрессоустойчивости.

К первой категории можно отнести дыхательные практики, когнитивные техники, упражнения с телом, направленные на переключение внимания в здесь и сейчас и другие.

Ко второй категории в первую очередь относится деятельность, предполагающая заботу о себе:

Поиск ресурсов и осознанное поведение, информационная гигиена, прогрессивно-мышечная релаксация и психотерапия.

Дыхательные практики

ТРЕВОГА - НЕ ЛОГИКА, А ФИЗИОЛОГИЯ.

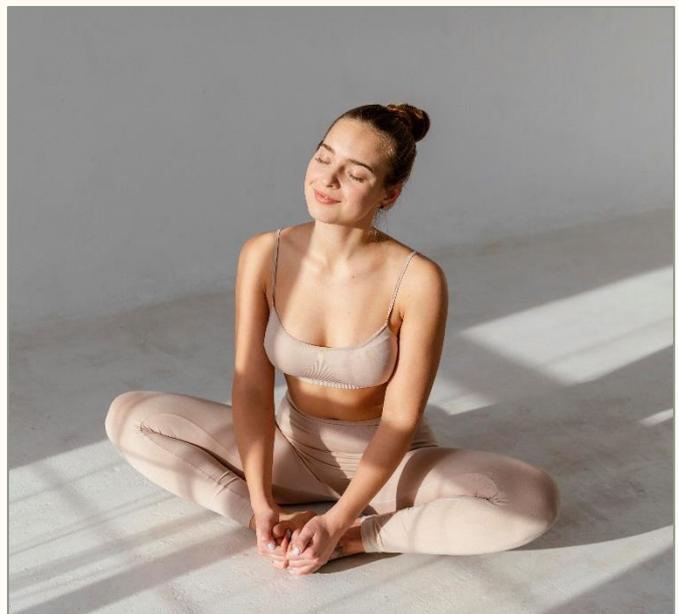
СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ОСТРОЙ ФАЗЕ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ФИЗИОЛОГИЮ

Чаще всего тревога начинается с мысли. На эту тревожную мысль, наш мозг старательно ищет анти сценарий, чтобы подготовить нас к самому страшному, в ответ на готовый анти сценарий, появляется другая новая тревожная мысль, на которую снова нужен анти сценарий...

В какой-то момент скорость тревожных мыслей становится выше скорости возникновения антисценариев, что приводит к росту беспокойства.

Таким образом тревога постепенно из логики превращается в физиологию, так как в процессе поиска контраргументов, в результате подобных размышлений, в нашем головном мозге меняется газовый состав.

Наблюдается профицит кислорода и дефицит углекислого газа, результатом чего становится физический дискомфорт, включающий все известные симптомы от дрожи и головокружения до высокого сердцебиения и невозможности дышать.



Так, зная, что острый приступ тревоги – не является логикой, а становится именно физиологией, помочь себе можно только через физиологию. Логика здесь не работает.

Существует большое количество дыхательных практик, возможно, что-то вы практикуете, что-то вам помогает и нравится.

Мы предлагаем рассмотреть самую простую технику, которая позволяет стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Почему самую простую? Дело в том, что в стрессовой ситуации, мозг не имеет физической возможности выполнять сложные инструкции, это энергозатратно. Чем проще, тем выше вероятность, что сработает.

Итак, если вы чувствуете, что уровень тревоги стал высоким, вспомните, что вы действительно можете себе помочь, начав правильно дышать.

Что значит правильно?

- сделайте обычный вдох через нос и выдох в два раза длиннее через рот как будто через соломинку. Обычный вдох и удлинённый выдох. Делаете 5-7 циклов дыхания.
- следующий шаг – опускаете плечи, даже, если вам кажется, что они опущены. Дело в том, что в стрессовой ситуации, наша естественная физиологическая реакция сжаться, задрать плечи вверх. Так, тревожных людей легко узнать по положению тела, их плечи всегда прижаты к ушам. Мы же меняем модель поведения при стрессе, поэтому усилием воли, расправляем плечи.
- после этого третий шаг – еще один цикл дыхания – снова обычный вдох и удлинённый выдох, но уже с акцентом на животе. То есть через нос стараемся надуть живот, через рот как будто через соломинку его сдуваем. Неправильное дыхание, приводящее к росту тревоги – верхней частью корпуса, поэтому плечи автоматически и поднимаются, правильное дыхание – животом. Важно сказать, что этот этап не самый простой, ничего страшного если сразу не будет получаться. Этот навык можно и нужно натренировать, если тревога является вашим спутником жизни. Первоначально будет легче, если класть руку на живот.

После выполнения этой практики мы возвращаем себе возможность анализировать. До восстановления баланса в головном мозге, эта опция была отключена. Так как в ситуации острой тревоги, при любом сильном стрессе левое полушарие, отвечающее за анализ и синтез информации, блокируется, чтобы мы не тратили время, а спасались (В эти моменты включаются те же древние реакции, что и у наших предков - бей, беги, замри).

Мы обсуждали с вами выше, что первоначально тревога – это механизм выживания. Если анализировать, как быть, можно не успеть выжить. Но благодаря восстановлению газового баланса через правильное дыхание мы наладили межполушарное взаимодействие, и в свою очередь – возможность оценить ситуацию, по поводу, которой поднялась такая острая тревога.

И теперь мы можем сделать технику по работе с непродуктивной тревогой или с мыслями: «А вдруг?», «А что если?»

Техника работы с непродуктивной тревогой или с мыслями: «А вдруг».

До момента пока мы не подышали, не восстановили газовый баланс в головном мозге, вероятность того, что что-то пойдет не так, что случится самое страшное в нашей картине мира, как правило, равно ста процентам. После выполнения дыхательной практики мы можем рационально оценить, какова вероятность того, что что-то пойдет не так?

- эта вероятность может быть низкой, средней, высокой, содержать какое-то числовое выражение в процентах, но самое главное, что задавая себе этот вопрос, мы автоматически подвешиваем второй, какова вероятность того, что все будет благополучно. В сумме эти две вероятности должны дать сто процентов.
 - оценили эти две вероятности, далее переходим к ревизии фактов.
 - сначала оцениваем факты, которые говорят о том, что что-то может пойти не так. Важно отметить, что факты – это что-то реальное и материальное, это можно сфотографировать или потрогать, это не интерпретации, не эмоции, не чувства. Например, к фактам можно отнести неудачный прошлый опыт, результаты анализов и другое.
 - далее переходим к фиксации фактов, которые свидетельствуют о том, что все будет благополучно. Здесь действуем по алгоритму предыдущего пункта.
 - следующий шаг – составление антикризисного плана. Тревога чаще всего диффузна, страшна своей неопределенностью. Нам важно развернуть ее лицом к себе, для того чтобы прицельно обозначить, про что именно наши переживания. После этого у нас появляется возможность решать конкретную задачу, составить антикризисный план. Если наше беспокойство связано со здоровьем, очевидно, что первое, что мы можем и необходимо делать, если что-то идет не так, связываться с врачами, иметь рядом необходимые документы и возможность оказаться в мед учреждении. Задаем себе следующий ряд вопросов: «Что? Где? Когда я буду предпринимать если понимаю, что что-то идет не так? Что для этого мне может понадобиться? Что может помешать? Как я буду преодолевать эти преграды?» Составление антикризисного плана не равно катастрофизации, данная работа предполагает контакт с реальностью и честность с собой, чего именно я боюсь?
-

Что конкретно я могу сделать в данной ситуации? Через данный анализ мы переводим непродуктивную тревогу в продуктивную.

- последний шаг в выполнении этой техники – составление плана действий по приближению благополучного исхода событий. Задайте себе вопрос: есть ли еще что-то, что я могу предпринять и что зависит именно от меня, что может повлиять на то, чтобы все было хорошо? Чаще всего вы уже сделали все, что могли. И в этом очень много силы и ресурса. Отметьте это, похвалите себя за то, что вы стараетесь. Самоподдержка помогает, самокритика, когда и так тяжело не работает. Если же есть что-то что вы еще можете сделать, сделайте это.

Данную технику можно применять к любой ситуации, где тревога выходит за рамки рациональности и начинает мешать жить.

Ниже для вашего удобства приведена краткая схема этого упражнения.

Вероятность того, что что-то пойдет не так	Вероятность того, что все будет благополучно	Факты, подтверждающие, что что-то пойдет не так	Факты, подтверждающие, что все будет благополучно	Антикризисный план	План действий по приближению благополучного сценария
Высокая Средняя Низкая	Высокая Средняя Низкая	Не оценки Не эмоции Не состояния Не интерпретации	Факты	Когнитивная репетиция: Что? Где? Когда? Что понадобится? Что может помешать? Как эти помехи преодолеть?	Когнитивная репетиция: Что? Где? Когда? Что понадобится? Что может помешать? Как эти помехи преодолеть?

Мысли обладают большой силой



Если на фоне нашей тревоги возникают мысли, в которых мы представляем себе слабее или хуже других, а мир представляем опасным и страшным местом, то такие мысли будут вызывать тревогу. К счастью, свои мысли возможно менять, направлять их и управлять ими. Это непросто, но как и в случае с другими навыками: сначала кажется сложным, но в ходе упражнений и практики приходят опыт и сноровка.

Как это делать? В первую очередь важно начать осознавать свои мысли. Для этого потребуется обращать внимание на то, какие мысли у нас о себе и о мире, в целом. Зачастую, мы можем не совсем осознавать свои мысли и обращать на них внимание лишь мельком. Если же внимательнее понаблюдать и проанализировать свои мысли, то выяснится, что большая часть наших мыслей не совсем соответствует реальности. Отпускать, оспаривать, планировать мысли. После того, как начнёте замечать мысли, связанные с тревогой, есть несколько возможностей для улучшения своего самочувствия

Позвольте тревожным мыслям проходить

Изучайте свои тревожные мысли, просто понаблюдайте за ними. Поступая таким образом, вы не наделяете мысль силой. Это словно стоять рядом с собой и наблюдать, как мысли приходят и уходят.

Как это сделать? Представьте себе, что вам в голову внезапно приходит тревожная мысль: “Случится что-то страшное!” Вместо того, чтобы оспаривать мысль в голове, вы можете сказать себе следующее: “Это была просто мысль, которая возникла в моей голове! Неудивительно, что мой пульс ускорился, если мой мозг представляет себе такое. Это всего лишь мысль, и я могу отпустить ее.

Оспаривание мыслей

Другой способ уменьшить беспокойство при помощи мышления заключается в наблюдении, оспаривании и переоценке мыслей. Познакомьтесь с ошибками нашего мышления. Если мы внимательно будем следить за собственными мыслями, то заметим, что многие наши мысли не соответствуют реальности. Такое отличие мыслей от реальности называют ошибками мышления. Все в какой-то мере совершают мыслительные ошибки, но если их слишком много, то с большой вероятностью человек будет страдать от тревожного или другого подобного психического расстройства.

Ошибка мышления	Что происходит
«Все или ничего» или чёрно-белое мышление	Впадение в крайности, уверенность, что все пойдёт либо прекрасно, либо ужасно и игнорирование промежуточных вариантов. На самом деле, значительная часть жизни находится как раз между этими крайностями
Катастрофизация	Представление самого худшего сценария, даже если он совершенно не реалистичен
Преувеличение	Преувеличение вероятности, что случится что-нибудь плохое

Предсказывание будущего	Уверенность, что можете предсказывать будущее.
Сверхобобщение	Вынесение заключений обо всём на основании лишь небольшого опыта. В таких мыслях обычно присутствует слово "всегда" или "никогда".
Чтение мыслей	Уверенность, что знаете, о чем думают другие (и предполагаете, что их мысли негативны), не имея подтверждающих это доказательств. На самом деле, мы не в состоянии читать мысли других людей, поэтому не стоит пытаться это делать.
Негативный фильтр	Сосредоточение лишь на негативном и игнорирование позитивного.

Обращайте внимание на свои мысли и определяйте, к какой именно когнитивной ошибке каждая конкретная мысль может относиться. Если вам сложно замечать свои ошибки мышления, обращайте внимание на неприятные и тяжелые чувства/эмоции - каким мыслям они сопутствуют? Зачастую, мысль, сопутствующая неприятной эмоции, соответствует какой-либо из приведённых ошибок мышления.

Работа с мыслями, оценка рисков

Задайте себе последовательно вопросы, приведенные ниже после выполнения дыхательной техники. Запишите свои выводы.

- Насколько я верю этой мысли?
 - Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли?
 - Есть ли какие-либо доказательства, что мысль не верна?
 - Каковы последствия мой веры в эту мысль?
 - Каким образом я могу по-другому думать об этой ситуации?
 - Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха?
-

- Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше?
- От какой мысли в данной ситуации для меня было бы больше пользы?

Запланируйте на каждый день «время для переживаний»

Каждый день выделите, например, полчаса времени, когда будете разрешать себе переживать. Например, вы решили заниматься переживаниями ежедневно с 16:30 до 17:00 или по утрам, с 7:00 до 7:30.

В любой другой момент, когда в голову приходят тревожные мысли, отложите их на отведенное им «время для переживаний». В этот выделенный временной промежуток, думайте о своих переживаниях, или ещё лучше, записывайте их.

Доказано, что если использовать эту технику на постоянной основе, то она помогает сократить время, потраченное на переживания и большую часть дня посвящать чему-либо иному, помимо переживаний. Эта техника в буквальном смысле помогает управлять тревогой

Шкалирование

Ещё один способ совладания с тревогой - шкалирование

Представьте, что уровень тревоги можно измерить по шкале от 1 до 10, где 1 – мне совсем спокойно, а 10 – запредельная тревога.

Попробуйте замерять уровень тревоги каждый раз, когда ее испытываете.

1 -----10

Примерно такую шкалу можно рисовать для оценки.

Ставьте отметку на такой шкале, желательно делать это каждый день, даже если вы не испытывали тревоги. Так же важно отмечать, что именно происходило, в моменты повышения тревоги – что вы делали, кто был рядом, о чем думали. Вы что-то читали? Кто-то что-то вам сказал? Или, возможно, вам было скучно и нечем заняться? Это важно для того, чтобы проследить, что для вас становится триггером (спусковым крючком) тревоги и возможно ли минимизировать это влияние.

Определите для себя, до сколько баллов вы можете выдерживать, а со сколько вам требуется помощь (обычно это 5-6, но ориентируйтесь только на себя, для вас это может быть 4 или 8). Ведите такой дневник тревоги регулярно, это поможет понимать, умеренная ли ваша тревога или требуется помощь.

Спустя некоторое время (от недели до месяца) проанализируйте моменты повышения тревоги, запишите свои выводы и наблюдения.

Тревога и переключение внимания

Если тревожные мысли всё-таки не проходят, вам может помочь переключение внимания.

Упражнение «пяти органов чувств» или инвентаризация пространства

САМОУСПОКОЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС ИЗ ТРЕВОЖНОГО БУДУЩЕГО.

Итак, для того, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте:

- Перечислю 5 вещей, которые вижу.
- Перечислю 4 вещи, которые слышу.
- Перечислю 3 вещи, которых я касаюсь.
- Перечислю 2 вещи, запах которых я ощущаю.
- Перечислю, какой вкус я ощущаю.

Упражнение можно выполнять про себя, мысленно перечисляя ощущаемые вещи или выполнять его с кем-то вместе.

Упражнения, затрагивающие все органы чувств

Найдите себе занятие, которое занимает ваше внимание и активность. Например, приготовление пищи, выпечка, садовые работы, беседа с другом, музицирование, спорт, физические упражнения, рисование, рукоделие. Хорошо время от времени находить себе новые занятия - новизна также является интересной и захватывающей.

Поменяйте своё занятие и место нахождения. Если вас охватывает тревога, которая не проходит сама собой, то может быть полезным изменение деятельности. Например, если во время отдыха дома тревога становится сильнее, то польза может быть от прогулки или другой приятной вам деятельности.

Поговорите с кем-нибудь. Если вам не удаётся переключить внимание и избавиться от тревоги своими силами, то свяжитесь с человеком, которому вы доверяете и поговорите

с ним о своём самочувствии. Такие беседы дают возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны и дать новые идеи о том, как справиться со страхами и найти решение.

Расслабляющее дыхание с прогрессивной мышечной релаксацией

Упражнение можно делать сидя, лежа или в иной удобной позе. Принцип упражнения очень прост - нужно попеременно сосредотачиваться на каждой части тела, напрягая ее и опять расслабляя. Благодаря этому алгоритму через, сознательное напряжение определенных групп мышц, достигается состояние глубокой релаксации всего тела.

Как делать: вначале нужно немного успокоиться, глубоко вдыхая и выдыхая в течение некоторого времени. Во время каждого выдоха вы можете говорить своему телу «расслабься» и позволять себе это делать.

Сосредоточьтесь на какой-либо части тела и определите, насколько напряжённой или расслабленной она является на данный момент. Напрягите мышцы настолько сильно, насколько возможно - так сильно, что мышцы могут даже начать дрожать от напряжения. Задержите напряжение примерно на 10 секунд и расслабьтесь.

Почувствуйте изменения в напряжённой и затем расслабленной части тела. Сосредоточьтесь теперь на другой части тела. Начните с головы. Затем должны идти шея и плечи, руки по одной, верхняя часть тела, область живота, по-отдельности бедра, голени и ступни. Если вам удобнее наоборот, то можете начать со ступней. После того, как вы напряжете – расслабьте каждую часть тела, побудьте немного в состоянии покоя и ощутите изменения. Затем вы можете повторить действия.

Вначале может быть трудно различать разные группы мышц и части тела, но со временем это станет проще. Постарайтесь различать точнее: если одна часть тела напряжена, остальные должны быть максимально расслаблены. Частично это упражнение можно выполнять в течение дня так часто, как хотите. Особенно, если вы чувствуете, что какая-то часть тела сильно напряжена.

Профилактика тревоги

Поиск ресурсов

Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, мы расслабляемся, получаем удовольствие, и в этот момент в нашем головном мозге формируются новые нейронные ресурсные сети, которые в последствии помогают нам чувствовать себя стабильнее в новой потенциальной стрессовой ситуации.

Хобби, приятные занятия – не прихоть, это залог стабильной нервной системы, стрессоустойчивости и профилактики тревоги.

При этом важно понимать, что универсальных ресурсов не существует! То, что подходит вашему партнеру, друзьям, близким совсем не обязательно, будет наполнять вас и наоборот. Ключевое, найти то, после чего именно вы чувствуете себе хорошо? Если вы затрудняетесь что бы это могло быть, ответьте на вопросы, приведенные ниже:

- Что я чувствую, представляя себя там/делая это. Это приятные чувства?
- Хочу ли я этого?
- Есть ли у меня силы на это (да, для некоторых ресурсов тоже нужны силы)? Воспринимать как ресурс то, что забирает энергии больше, чем дает, все равно что лить воду в разбитую чашку.
- Смогу ли я это осуществить?

Если на все вопросы вы ответили «да», вероятно это действительно ваш ресурс. Никто не сможет определить ваши ресурсы за вас.

Составьте список минимум из 30 пунктов, после которых вы чувствуете себя лучше. Это может быть что-то очень простое, при этом важное для вас. Практикуйте варианты из этого списка ежедневно.

Избегаем лишних стрессов

Если над списком, что дает силы мы обычно раздумываем, то, как правило, над тем, что их отнимает размышлять не нужно, это на поверхности. Подумайте, возможно ли что-то изменить, для уменьшения влияния этих стрессоров (уменьшить общение, сменить работу и т.д.).

Конечно, это не всегда возможно, но бывает и так, что мы просто не замечаем, как что-то или кто-то выбивает нас из равновесия, или же считаем, что мы сами виноваты в том, что

так сильно эмоционально реагируем и не пытаемся ничего изменить. Если это так – то сейчас самое время позаботиться в первую очередь о себе, а не о комфорте окружающих.

Составьте второй список, отнимающий силы. По возможности поставьте его на паузу.

Тревога – всегда про напряжение в теле.

Спорт, йога, массаж, прогулки, другие телесные практики – найдите то, что подойдет именно вам.

Осознанность

У каждого есть право быть к себе добрыми, сочувствовать себе, даже если совершена ошибка и особенно, если переживается непростой период.

Если наш близкий человек оказывается в кризисной жизненной ситуации, мы готовы прийти на помощь, поддержать и утешить. Если дело касается нас самих, чаще вместо самоподдержки, мы обрушиваем на себя критику и недовольство тем, как справляемся. Но ругать себя, когда тяжело, не только бесполезно, но и неэффективно. Это не работает.

Сострадание к себе - прямой путь к эмоциональному благополучию и умению принимать ситуацию, оно помогает избежать разрушительных моделей, в том числе страха, негативных чувств, одиночества и вины.

Заключение

Забота о себе – это наша ответственность,

Забота о себе – не эгоизм, а гуманизм,

Так как именно заботясь о себе, мы развиваем свою стрессоустойчивость и создаем для себя реальные возможности справляться с сложными ситуациями.

Берегите себя!

Консультативно-психологический центр для женщин Доверие

+7 (926)177-10-01

doverie-centr.ru

info@doverie.ru

Бесплатная помощь женщинам в кризисных ситуациях:
насилие, смерть ребенка до 18 лет, перинатальные потери

