



ТРЕВОГА

Первое, что важно в осознании тревоги, это то, что она естественна.

В этой методичке по “тревоге”, мы дадим вам рекомендации, как можно справиться с тревогой в моменте и как можно помочь себе сделать жизнь менее тревожной.

В суете жизни и быстром темпе, тревога может вырваться из под нашего контроля и наша задача научиться отличать конструктивную тревогу от деструктивной. Тревога мотивирует нас что-то делать, она нас двигает. Именно поэтому мы не должны полностью избавляться от тревоги, но она должна быть переносимой и не захватывать все наше существование.

В борьбе с тревогой хорошо помогают методы из когнитивно-поведенческой терапии. Ниже приведена таблица когнитивных искажений, которые могут провоцировать тревожные и депрессивные состояния (вы можете распечатать эту таблицу и повесить на холодильник, чтобы вы всегда могли туда заглянуть и понять, что с вами сейчас происходит).

Черно - белое мышление.

При черно-белом мышлении мы видим все либо в черном, либо в белом цвете, других оттенков быть не может. Мы должны делать все идеально или окажемся неудачниками — золотой середины нет. Мы бросаемся из крайности в крайность, не допуская мысли о том, что большинство ситуаций и характеров — сложные, составные, с множеством оттенков.

Сверхообщение.

Если что-то плохое случается однажды, мы убеждаем себя, что так будет повторяться снова и снова. Мы начинаем видеть единственное неприятное событие как часть нескончаемой цепочки поражений.

Катастрофизация.

Мы можем забегать вперед, предполагая катастрофичный сценарий любой ситуации.

Долженствование.

Используя к себе или другим слово «должен», мы предъявляем требование. Применение к себе этого слова, часто может вызывать обиду, отсутствие желания что-либо делать, и угнетенное настроение. Попробуйте заменить слово «должен» на «мне бы хотелось», «я могу».

Навешивание негативных ярлыков.

Это крайняя форма сверхообщения. Вместо того, что проанализировать, что произошло не так, вы моментально навешиваете на себя ярлык “я неудачник” или же делаете тоже самое с другим человеком “он подлец”. Попробуйте разобраться в ситуации и если вы совершили ошибку признать ее, но это никак не означает, что вы неудачник.

Персонализация.

Чтобы не случилось, вы считаете себя причиной негативных внешних событий, за которые изначально не несете ответственности.

Обесценивание положительного.

Все хорошее, что с вами происходит, вы считаете случайностью или везением.

Негативный фильтр.

В какой-либо ситуации вы концентрируетесь на одной негативной детали, соответственно, именно так вы и воспринимаете всю ситуацию в целом.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ТРЕВОГОЙ?

Если у вас навязчивые мысли.

Мысли в голове, есть всегда, так работает наш мозг. Если изо дня в день в вашей голове крутятся навязчивые, деструктивные мысли, это может говорить о повышенном состоянии тревожности.

- Замечайте и проживайте тревогу . Сконцентрируйтесь на моменте. Что вы хотите сейчас? Может попить чай или почитать книгу? Не бегите от тревоги.
- Попробуйте отличить конструктивную тревогу от деструктивной.
- Проверьте ваши мысли на реальность. Поймите мысль, которая вас мучает и выпишите ее на бумагу. Посмотрите на нее, действительно ли она так страшна?
- Исследуйте, что стоит за вашей тревогой и какие мысли вызывают тревогу (смотрите таблицу когнитивных искажений на стр.2)
- Концентрируйтесь на действиях. За день мы выполняем множество действий и часто они не имеют отношения к тревожным мыслям.
- Определите вашу зону влияния, что вы можете сделать и что вне вашей зоны ответственности.
- Подключите визуализацию. Представьте ручей, по которому плывут ваши мысли. Плохие мысли уносит поток и они перестают иметь над вами силу.
- Попробуйте нарисовать вашу тревогу, это может быть какой-то образ или же что-то, что не имеет формы, просто выплесните эту тревогу на лист бумаги. Дальше решите сами что вы хотите сделать с этим рисунком: выкинуть, смять, порвать и т.п.
- Обратите внимание на тело. Где в теле проявляется ваша тревога? Направьте дыхание в эти точки.
- Сфокусируйтесь на своем дыхании, сделайте вдох на 2 счета, а выдох на 4 счета и так 10 раз. Потом вы можете еще замедлиться и делать вдох на 3 счета, а выдох на 6 и так 10 кругов.
- Физическая нагрузка.
- Медитации.
- Ограничьте потребление социальных сетей. В момент тревоги это может быть раздражителем.
- Следите за балансом работа - отдых.
- Вы также можете использовать техники при ПА на стр. 4.
- При необходимости обратитесь к психологу или психиатру.



ЕСЛИ У ВАС ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Паническая атака - это способ разрядки психики, когда тревога зашкаливает. Вот несколько методик, которые помогут вам облегчить это состояние.

- Осознайте, что у вас паническая атака.
- Важно вернуться в тело, вы можете это сделать через дыхательные практики, разговорные (описывая предметы) или же практики заземления, почувствовав опору под своими ногами.
- Не избегайте этого состояния, не пытайтесь его сразу остановить. Вашей психике нужно время, что бы успокоится.
- Помните, это состояние не бывает долгим.
- От панической атаки никто не умирает.

1. Дыхание по квадрату.

Каждое действие в этом упражнении выполняется на 4 счета. Во время выполнения этого упражнения вам нужно будет в уме считать до 4-х (считайте пожалуйста в медленном темпе).

Делаем ВДОХ на 4 счета.

Задерживаем дыхание на 4 счета.

Делаем ВЫДОХ на 4 счета.

Задерживаем дыхание после выдоха на 4 счета.

Вы можете повторить это упражнение от 5 до 15 раз, чтобы снизить тревогу при ПА.

2. Описание вслух предметов.

Когда вы ощущаете, что прям совсем накрывает, вы можете начать вслух описывать все, что видите вокруг себя. К примеру: я вижу белую стену, на ней висит 3 картины (опишите каждую из этих картин), я сижу на сером кресле, мои стопы касаются деревянного пола, на котором чуть дальше расположен ковер и т.д. Опишите в красках все то, что вас окружает, это поможет вам вернуться в тело и снизить тревогу.

3. Техника 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Эта техника помогает вернуться в реальность.

1. Сфокусируйтесь на своем теле и попробуйте почувствовать 5 ощущений в вашем теле, к примеру: как ваши стопы касаются холодного пола или мягкого ковра, как ваше сердце стучит, может какие-то мышцы дергаются, как ваши ягодицы соприкасаются с тканью на кресле и т.д.
2. Попробуйте прислушаться к звукам вокруг вас и услышать 4 звука. Как лампочка на потолке потрескивает, ветер за окном шумит и т.д.
3. Обратите внимание на вещи, которые вас окружают и выделите для себя 3 разных цвета.
4. При вдохе попробуйте найти 2 запаха, может чем-то пахнет из кухни или у вас открыто окно и пахнет каким-то временем года.
5. Попробуйте почувствовать 1 вкус. Может быть это вкус соленых слез, если ваша тревога сопровождалась слезами или же на губах остался вкус недавно съеденного обеда.



Для того, что бы легче понимать свое настроение, свои чувства и быть в контакте с собой, нам нужен другой человек. Мы так устроены. Чтобы запустить процесс удивительного приключения знакомства с собой и со своим богатым внутренним миром, вы всегда можете записаться к нам на консультацию.

Юлия Лима
+34 694432219
www.yuliyalima.com

Эта методичка разработана совместно с моей коллегой Анастасией Ключниковой.