ЯСНО

Сборник самопомощи, когда страшно и тревожно: рекомендации и практики

Вместе с психологами Ясно собрали рекомендации, которые помогают вернуть работоспособность, справиться с захлестнувшими эмоциями и поддерживать себя каждый день.

Заземляющие техники лучше потренировать в спокойном, устойчивом состоянии, чтобы потом применять в ситуации кризиса.

Содержание

1. Что делать и не делать, если страшно и тревожно
2. Техника «5-4-3-2-1»
3. 5 мыслительных упражнений
4. Практика «Опора через тело»
5. Техника «Создание пространства»
6. Техника «Пятиминутка тревоги»
7. Что делать, если началась паническая атака

1

Что делать и не делать, если страшно и тревожно

Новости, с которыми мы встречаемся, могут вызывать тревогу и страх — это естественная и нормальная реакция человеческого организма. Но это не значит, что у наших чувств больше власти над нами, чем у нас — над ними. Чтобы не углублять тревогу:

Не раскручивайте в мыслях негативный сценарий

1

В ситуации неопределённости мозг пытается придать как можно больше конкретики, «дорисовывая» детали. Так мы (будто) видим картинку будущего и хотим подстраховаться, это (будто) даёт нам чуть больше контроля и власти над обстоятельствами.

На деле вместо того, чтобы обеспечить безопасность, в игру вступает механизм катастрофизации, который «затягивает» нас на дно. Это примерно то же самое, что встретиться с боггартом: наша психика «овеществляет» глубинные страхи, придаёт им зримую и конкретную форму.

Вместо того, чтобы следовать за ним, его можно попытаться прогнать: в буквальном смысле представьте призрака, которого вы рассеиваете перед собой.

Не ищите подтверждения страха в реальности

2

Воздержитесь от обращения к источникам, которые транслируют пугающие прогнозы — хотя бы на время, пока не вернётесь в стабильное состояние и не обретёте внутреннюю устойчивость.

Есть новости — довольно короткая и сухая фактура. А есть их интерпретации, которые наполнены переживаниями авторов. Если, читая их, ваши пессимистические настроения усиливаются — это никак не поможет вам, а лишь дестабилизирует психику. То будущее, варианты которого перед вами раскладывают, может быть вариантом всё той же катастрофизации.

А если автор озвучивает её из профессиональной позиции и через это придаёт ей больший статус и авторитет, рационализирует — это усилит негативное состояние.

Ориентируясь в море информации, смотрите на результат, реально производимый ею эффект: «побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Найдите людей, которые могут вас услышать и поддержать

3

Но есть существенное правило: если в вашем круге общения люди переживают приступ паники, упаднического настроения, и активно делятся тревогой, пока вы сами боитесь — вы не успокоите друг друга. Вместо этого ваши состояния начнут «резонировать». Эмоциональное состояние другого человека будет, во-первых, основанием для собственной тревоги: он боится — значит, мне тоже есть чего бояться, во-вторых, произойдёт эмоциональное «заражение». И вы вместе будете тушить пожар керосином.

Для того, чтобы эмоции были переработаны, с ними должен встречаться внутренне более стабильный человек.

Вспомните о том, что вас поддерживает

4

Сделайте дыхательные упражнения (дыхание по квадрату, например), выйдите на прогулку и включите музыку, сделайте зарядку или сходите в спортзал, найдите монотонное дело, которое займёт ваши руки и поможет переключить голову. Заварите себе чай и завернитесь в плед. Обнимите близких и скажите им о том, что вы их любите.

Мы живём в сложное время — и это правда, которую не нужно отрицать. Но любой страх можно превратить из парализующего в мобилизующий: он показывает то, что нам по-настоящему важно, высвечивает ценности. Мы оказываемся с ними лицом к лицу: и после того, как получится выдохнуть, мы сможем пойти к ним навстречу.

Выполните практики для борьбы с тревожностью

5

2

Техника «5-4-3-2-1»

Какие 5 вещей вы видите?

Найдите их взглядом и назовите. Попробуйте обращать внимание на предметы, которые вы раньше не замечали.

Какие 4 вещи вы чувствуете?

Например, как одежда касается вашего тела, солнечное тепло трогает кожу. Возьмите в руки какой-нибудь предмет и ощутите его вес и текстуру.

Какие 3 вещи вы слышите?

Какие звуки вы обычно не замечаете? Тиканье часов, машины вдалеке, деревья на ветру.

Какие 2 вещи вы можете понюхать?

Посмотрите по сторонам. Например, цветок, свечу, снег, свежескошенную траву.

Какую 1 вещь вы можете попробовать?

Носите с собой конфету или небольшой снек на такой случай. Подержите еду на языке и прислушайтесь к ощущениям. Сделайте несколько глубоких вдохов животом и возвращайтесь к работе.

3

5 мыслительных упражнений

→ Сосчитайте в уме от 100 до 1. Можно считать, к примеру, с шагом в 7.

→ Прочитайте текст задом наперед. Или произнесите свои ФИО задом наперед в уме.

→ Выберете категорию (например, круглое или красное) и назовите все предметы вокруг, которые ей соответствуют.

→ Прочитайте стихотворение по памяти.

→ Закройте глаза и представьте какой-либо предмет в деталях. Потом «нарисуйте» его рукой в воздухе.

4

Практика «Опора через тело»

В гештальт-терапии принято связывать тревожность с большим объёмом незавершённых дел. Но если решить все задачи сразу вряд ли получится, то вернуть себя в рабочее состояние вполне возможно. Используйте тело.

Поставьте обе ноги на пол, а если вы сидите в кресле и есть возможность опереться на спинку и подлокотники, сделайте и это. На физическом уровне тело получит сигнал, что у него есть опоры.

Старайтесь ровно и глубоко дышать — так, чтобы двигался живот. Это поможет запустить парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за наше спокойствие.

5

Техника «Создание пространства»

Бывает, что тревожные мысли и чувства так нас захватывают, что невозможно сосредоточиться на работе. Но просто пытаться избавиться от них едва ли помогает — или помогает лишь на время. Лучше не отталкивать тревожные мысли, а постараться изучить их, «подружиться» с ними — и тогда вы сможете выйти из-под их власти и переключиться на дела.

Например, можно попробовать «создать пространство» для тревожных мыслей. Здесь работает метафора погоды: как бы ни бушевала стихия, небо всегда вместит ее, не повредившись. И погода рано или поздно поменяется. Мы тоже можем научиться вмещать «стихию» тревожных переживаний так, чтобы она нас не разрушала.
Как это делать?

1 Обратите внимание на свои мысли и чувства и назовите их. Замечайте телесные ощущения при этом.

2 Посмотрите на них с любопытством. Дышите спокойно. Представляйте, что ваше дыхание обтекает боль и тревогу, создавая для нее пространство.

3 Может помочь визуализировать тягостное переживание как некий предмет — например, тяжелый шершавый красный кирпич. И представлять,

как он обретает место внутри.

4 Ещё один способ визуализации: представлять тяжелые мысли как картинки в книге — и спокойно перелистывать страницы.

5 Потом книгу можно «закрыть» и «унести». И хотя мысли по-прежнему с вами, вы способны заниматься делами, не отвлекаясь.

6

Техника «Пятиминутка тревоги»

Тревожные люди проводят часы в фоновом беспокойстве, им трудно полностью переключиться на какую-либо деятельность. Идея в том, чтобы выделить для беспокойства специальное время в течение дня: если сократить продолжительность тревоги, постепенно получится и снизить ее интенсивность.

→ Включите в распорядок дня специальное «тревожное время» — лучше не больше 15-20 минут.

→ В остальные часы просто кратко записывайте тревожные мысли, которые приходят в голову, и старайтесь забыть о них — пока не придет следующее «тревожное время».

→ Когда настанет «время тревожиться», позволяйте себе любые мысли и переживания, но по возможности ищите решения проблем.

→ Когда 15–20 минут пройдут, отложите оставшиеся тревоги на завтра.

→ Проблемы, которые в какой-то момент сильно беспокоили, могут перестать вас волновать в специально отведенное время — ничего страшного, просто вычеркните их.

Если состояние не проходит несколько недель, мешает спать, есть и работать — это повод обратиться к специалисту. С таким состоянием не обязательно справляться в одиночку.

7

Что делать, если началась паническая атака

Сейчас, по понятным причинам, у многих из нас возросли шансы столкнуться с панической атакой. Особенно мучительно проходить через это в разгар рабочего дня — груз ответственности и неловкость перед коллегами может еще усилить неприятные ощущения.

Паническая атака — острый приступ тревоги, который сопровождают различные соматические и вегетативные симптомы, например: учащение сердцебиения, ощущение сердечных ударов, боль или тяжесть в груди, чувства удушья, тошноты, повышенное потоотделение, волны жара или холода, головокружение, слабость, утрата реальности происходящего и отчуждение «я», страх потери контроля, страх сойти с ума, страх смерти.

Главное, о чем важно помнить во время панической атаки — от нее невозможно умереть! Ваша задача — не избавиться от тревоги целиком и полностью, а сбить градус, научиться регулировать её уровень.

Отрегулируйте дыхание 1

Для того, чтобы совладать с паническим приступом, первое и главное — отрегулировать дыхание и избавиться от гипервентиляции. При интенсивном дыхании в крови понижается уровень углекислого газа — именно дисбаланс уровней кислорода и углекислого газа вызывает симптомы панических атак. Вам кажется, что вы задыхаетесь, и нужно больше воздуха, но на самом деле важно замедлить дыхание, чтобы отрегулировать скорость выведения углекислого газа. И только так вам удастся прекратить панический приступ.

1 Сосредоточьте внимание на дыхании

2 Воспользуйтесь одной из двух дыхательных техник. В обоих случаях дышите диафрагмой / нижней частью живота, а не только грудью:

Дыхание по квадрату: на равное количество счетов (4–6 секунд) сделайте вдох, задержите дыхание, сделайте выдох и снова задержите дыхание. Повторите несколько раз.

Выдох длиннее вдоха: сделайте медленный и глубокий вдох через нос (например, на 6–8 секунд). Задержите дыхание на 2 секунды. Сделайте выдох через губы, сложенные трубочкой, который будет в 2 раза длиннее вдоха (12–16 секунд). Задержите дыхание на 2 секунды. Повторите несколько раз.

Выполните прогрессивную мышечную релаксацию

2

1. Сожмите кисть одной руки в кулак, напрягите мышцы до плеча настолько сильно, насколько это для вас возможно. Удерживайте до 10 секунд. Потом резко расслабьте руку, встряхните ее — и сконцентрируйтесь на расслаблении в мышцах, которое наступает после их напряжения.

2. Сравните ощущения в обеих руках и еще раз сконцентрируйтесь на чувстве расслабления, «запомните» его.

3. Повторите технику со второй рукой — и продолжайте концентрироваться на мышечном расслаблении.

4 Максимально наклоните голову к груди, сморщите лицо и нахмурьте брови, чтобы было задействовано как можно большее количество мышц. Удерживайте напряжение до 10 секунд — затем отпустите и сконцентрируйтесь на расслаблении.

Последовательно включайте другие мышцы тела: напрягите пресс, сведите лопатки, сожмите ягодицы, сядьте и вытяните ноги под прямым углом, подтяните носки к себе, согните стопу.

Скачать приложение
Загрузите в App Store
СКАЧАТЬ ИЗ Google Play
Ок, Ясно
Тревожный эйчар