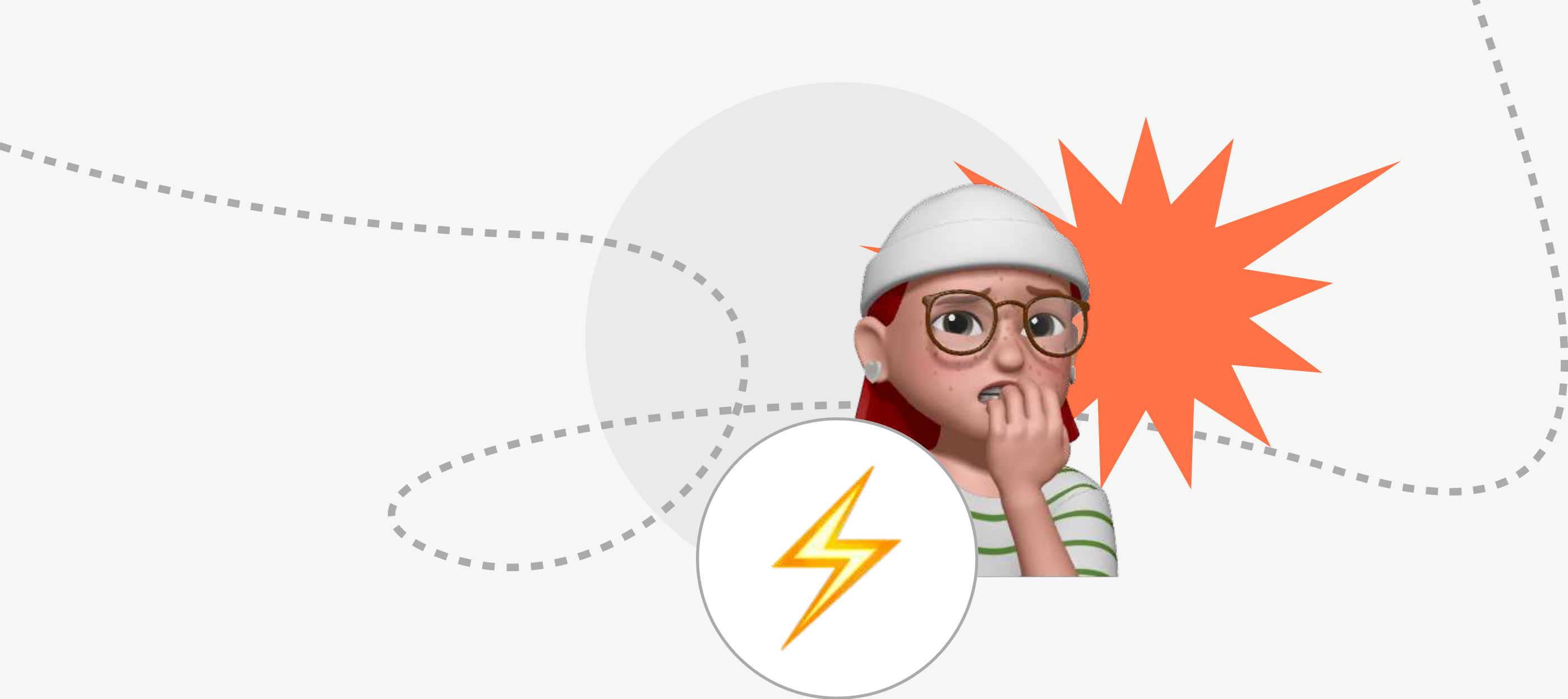




Как перестать беспокоиться и продолжать жить

Команда онлайн-сервиса по подбору психологов Alter собрала практические рекомендации, как самостоятельно снизить уровень тревоги.

Почему нам тяжело

Наше мышление строится на двух системах: эмоциональной и рациональной. В ситуации кризиса человеку свойственно опираться на эмоции и иногда действовать нерационально. В изоляции из-за ограничений и финансовых потерь базовые потребности (в общении, в чувстве безопасности) остаются неудовлетворенными. Такое положение в большей степени толкает нас в полюс нерационального.

Мы можем начать думать, что это никогда не изменится. Негативные мысли усиливают тревогу; она, в свою очередь, порождает новые тревожные мысли, от которых паника все нарастает — цикл замыкается.

Как выбраться из замкнутого круга:

психологические техники

и рекомендации

Люди по-разному переживают стресс. Кто-то впадает в ажитацию, а кто-то — в ступор. Полезно знать, как именно вы реагируете в стрессовых ситуациях. Проанализируйте, как вы вели себя в прошлом в похожих обстоятельствах.

- Совершали много ненужных действий из тревоги?
- «Замирали» и боялись что-либо предпринять?
- Пытались отвлечься и оградить себя от внешнего мира?

Это поможет понять, как именно может исказиться ваше мышление сейчас. А значит — быстрее вернуть баланс между паникой и рациональным поведением. Оцените, находитесь ли вы в физической опасности сейчас на самом деле? Нужна ли вам помощь врача? Если да, то в первую очередь обратитесь за ней.

Если здесь и сейчас вы в физической безопасности, поработайте над своим психологическим состоянием.

Мы поделимся базовыми техниками для борьбы с тревогой. Вначале приведем техники против фоновой тревоги, в конце — для критических ситуаций и острых переживаний.

Из предложенных техник можно выбирать то, что вам ближе. Все мы разные — и для каждого работают свои методы.

Предложенные техники касаются аспектов, на которых тревога сказывается прежде всего:



Тело



01

Заземление

Заземление — термин, позаимствованный из физики. Электрический ток уходит в землю, и напряжение снижается до безопасного для человека уровня. По такой же схеме мы будем работать с эмоциями.

Цель заземления — почувствовать свое тело **«здесь и сейчас»**, сконцентрироваться на физических ощущениях.

- **Выберите любой предмет, который вам нравится** (например, текстурой или внешним видом). Сконцентрируйтесь на нем, возьмите его в руки, отмечайте свои ощущения. Не позволяйте мыслям «разбегаться».
- **Разуйтесь и встаньте или лягте на пол.** Почувствуйте, как ваше телосоприкасается с полом: представьте, что лишнее напряжение уходит из мышц. «Просканируйте» тело, расслабляя его. Обратите внимание на температуру в комнате, звуки и запахи, тактильные ощущения.
- **Заварите чашку чая и примите ванну.** Концентрируйтесь на последовательности действий: выполняйте каждое внимательно, а не «на автомате». Лежа в ванной, старайтесь почувствовать, как теплая вода помогает расслабиться и снимает стресс.

02

Дыхание

Дыхательные техники — «первая помощь» при тревожных состояниях и панических атаках. Они помогают «запустить» в организме парасимпатическую систему, отвечающую за покой и расслабление.

- Предлагаем технику «4-7-8». Делайте вдох на 4 счета — задержите дыхание на 7 счетов — выдох на 8 счетов. Дышите глубоко, медленно и сфокусированно. Постарайтесь сосредоточиться только на дыхании, не отвлекаясь на посторонние мысли. Эта техника также пригодится, если на фоне тревоги у вас появились нарушения сна: дыхание на 4-7-8 помогает быстрее заснуть.

03

Релаксация

Из-за сильных негативных эмоций в теле скапливается напряжение. Это приводит к зажимам и боли в мышцах. Мы советуем использовать технику прогрессивной мышечной релаксации, чтобы справиться с этой проблемой.

- **Устройтесь удобно: можно сесть в кресло или лечь на кровать.**
Поочередно максимально напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц: руки, плечи, икры, бедра, живот, грудь, шея, лицо. Затем несколько секунд спокойно и глубоко дышите, после чего повторите упражнение на напряжение и расслабление. Повторяйте его столько раз, сколько понадобится, чтобы почувствовать в теле свободу и легкость.

04

Спорт

Исследования показывают, что спорт помогает бороться с тревожностью и депрессивными состояниями. В условиях самоизоляции невозможно ходить в зал — но это не значит, что нужно прекращать тренировки. Поэтому обязательно включите в свое расписание физическую активность.

- Выполнять многие упражнения можно и дома — в помощь вам множество приложений и видео. Если у вас есть возможность бывать на улице, обязательно выходите бегать или гулять (с соблюдением профилактических мер, конечно). При этом важна не интенсивность, а регулярность.

05

Забота о теле

Не запускайте себя: принимайте утренний душ (даже если в офис ехать не надо), старайтесь полноценно и правильно питаться, ухаживайте за кожей, устраивайте домашние СПА-процедуры. Это позволит оставаться в тонусе на период самоизоляции. Также все эти действия дадут вамощущение заботы, которое поможет эмоционально чувствовать себя лучше и спокойнее.

06

Секс и мастурбация

Если вы в изоляции вместе с партнером — вам повезло! Секс помогает снять перенапряжение и расслабить тело, а также почувствовать эмоциональную близость. Это очень важно в период, когда контакты с другими людьми ограничены.

Если же вы одни — использовать свободное время также можно с пользой.

Мышление



01

Вспомните, что в мире существует еще что-то кроме кризиса

Если вы замечаете, что начинаете «залипать» на тревожных новостях, проявите маленькое волевое усилие и приучайте себя переключаться на другую, более приятную, тему или задачу.

02

Да, мы не можем контролировать все в своей жизни — но что-то можем

Подумайте, где вы сейчас чувствуете контроль и справляетесь с ним. Возможно, вам поможет составление пошагового плана на ближайшее время, на который вы сможете опираться. Желание иметь чувство контроля над собственной жизнью — естественное, и мы можем частично его удовлетворить.

03

Вы **уже** победили

Вспомните прошлый позитивный опыт того, как вы справлялись с кризисом —если вы читаете эти строки, он у вас точно есть!

04

Вспомните, какие опоры и ресурсы у вас есть

Это могут быть близкие люди, любимое дело, творчество. Выпишите все, что вспомните. И наполняйте каждый день чем-нибудь из списка: позвоните человеку, который вас воодушевляет, займитесь своим хобби.

05

Обращайтесь за информацией только к проверенным источникам

Проследите, насколько изучение информации вам помогает. Возможно, стоит ограничить время потребления тревожащего контента — например, до 20 минут в день. Будьте внимательным к своему состоянию: кому-то поиск и анализ информации дает чувство защищенности, кому-то — только лишнюю тревогу. Помните: если произойдет что-то по-настоящему важное — вы об этом все равно узнаете.

06

Периодически устраивайте детокс от соцсетей

Но не в ущерб общению с близкими.

07

Поймите свои триггеры

На что вы реагируете сильнее? Запишите их: например, «меня раздражает, когда люди говорят “хватит паниковать” или “вируса не существует”».

Какие чувства у вас это вызывает? Подумайте, почему именно это так вас задевает, с чем это может быть связано? Относитесь к триггерам осознанно: «Да, я среагировал/а на это, но скоро смогу вернуться в спокойное состояние». Это поможет запустить «взрослое» мышление, которое опирается на логику и здравый смысл.

Если эмоции выбивают из колеи — обратитесь к специалисту, чтобы научиться снижать значимость триггеров. Многие психологи проводят онлайн-сессии, поэтому проходить терапию можно не выходя из дома.

08

Медитируйте

Поначалу эту практику сложно выполнять: она кажется странной, мысли не получается привести в порядок, расслабления не происходит.

Важно понимать, что как бы тяжело ни было в начале — потом будет проще и проще. **Важна регулярность.** Медитации помогают справиться с тревожностью и контролировать навязчивые мысли.

09

Поставьте под сомнение свои негативные мысли

Задавайте себе вопросы. Анализируйте собственные реакции. Какие эмоции возникают у вас после определенных мыслей? Какие «за» и «против» этих мыслей вы можете привести? Что вы можете сейчас сделать?

Например: «Я чувствую тревогу. Почему? О чем я подумал/а перед этим? Я думаю о том, что мои близкие умрут от коронавируса.

Аргументы “за”: они пожилые, у них хрупкое здоровье, каждый день все больше заболевших.

Аргументы “против”: в РФ стараются снизить количество заражений с помощью карантина, мои близкие сидят дома. Могу ли я сделать в этой ситуации что-то конструктивное, чтобы снизить тревогу? Да, я могу обсудить с ними санитарные меры, которые стоит соблюдать».

10

Используйте воображение

Наш мозг устроен интересным образом: он одинаково реагирует как на сами события, так и на мысли об этих событиях. Поэтому полезно работать с воображением — пусть оно будет вашим союзником, а не врагом: раз ему так здорово удастся крутить у вас в голове фильмы ужасов, значит, он способен столь же талантливо «снять» другое кино. Техника «Безопасное место» поможет быстро успокоиться или прийти в ресурсное состояние.

- Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и радостно. Постарайтесь вообразить его во всех подробностях. Как оно выглядит? Чем там пахнет? Там тепло или прохладно? Там есть кто-нибудь еще: люди или животные? Запомните свое безопасное место в деталях. «Возвращайтесь» в него, когда почувствуете упадок сил, печаль или тревогу.

Питание



01

Пейте достаточно воды

Обезвоживание повышает уровень кортизола — гормона стресса. Если вы забываете пить воду или не привыкли к этому, наполните кувшин и поставьте его рядом с рабочим местом. Он всегда будет в зоне вашего внимания — и рука будет чаще к нему тянуться. Если вам не нравится вкус чистой воды, в нее можно порезать лимон, лайм или огурец, добавить мяту.

02

Замените сахар

Мы понимаем: в ситуации стресса хочется быстрее почувствовать себя в безопасности и покое. Поэтому многие «налегают» на сладкое и другие быстрые углеводы. Однако, мы не рекомендуем это делать — употребление сахара в долгосрочной перспективе **усиливает тревогу.**

03

Напитки, содержащие кофеин, повышают уровень кортизола

Постарайтесь сократить употребление кофе и энергетиков — замените их на травяные чаи или простую воду.

04

Алкоголь — это депрессант

Многие привыкли бороться со страхом и грустью при помощи алкоголя. Тем не менее, алкоголь — депрессант. Это значит, он повышает риск развития депрессии и усиливает ее симптомы.

Люди



01

Поддерживайте связь с близкими

Это действительно важно: потребность в общении и близости — одна из базовых. Старайтесь больше общаться с помощью голоса и видео — это поможет хотя бы отчасти компенсировать недостаток личных встреч и тактильного контакта.

02

**С некоторыми людьми можно,
наоборот, на время сократить общение**

Это те, кто поддерживает панику и усиливает тревогу
непроверенной информацией.

03

Предложите помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается

Это помогает улучшить психологическое и эмоциональное состояние. Да, вам сейчас нелегко: рушатся долгожданные планы, бизнес терпит убытки, а вокруг — полная... неопределенность. Но полезно вспомнить о том, что мы в этом не одни: пожилые люди, подопечные благотворительных фондов, представители целых индустрий также испытывают сложности. Подумайте, кому и чем вы можете помочь. Привезите продуктов пожилой соседке. Перечислите комфортную для вас сумму в благотворительный фонд. Это поможет «подпитаться» позитивными эмоциями и увеличить ощущение контроля, уверенности и силы.

04

Обратитесь к психологу, если чувствуете, что не справляетесь

Это не стыдно — психологическая помощь существует для того, чтобы помогать людям переживать кризисы быстрее и с минимальными потерями.

Если начнется паника

Иногда мы не можем контролировать уровень тревоги — и она перерастает в панику. Если эмоции накрывают с головой, начинает кружиться голова и не хватает воздуха — попробуйте сделать что-то из списка:

01

Техника дыхания «4-7-8», о которой мы писали выше, помогает справиться с паническим состоянием.

02

Экстренное отвлечение автоматически задействует рациональную часть мозга. Начинать пересчитывать, сколько вокруг вещей зеленого цвета; считать до 100 только числами, которые делятся на 3, и так далее.

03

Обратитесь за поддержкой к близкому человеку. Конечно, друзья и родные в большинстве своем — не психологи (и на это нужно делать скидку). Но иногда может помочь даже простой разговор по телефону.

04

Обратитесь к [психологу](#) или в службу [экстренной психологической помощи](#).

Если вы пока не находитесь в остром состоянии, но знаете, что склонны впасть в него — составьте заранее антикризисный план. Пропишите в нем:

● 01

Как вы поймете, что состояние ухудшается. Пропишите четкие критерии и факторы риска. Это могут быть мысли («Мы все умрем», «Я останусь без работы», «Мне будет негде жить») или ощущения (тяжело дышать, кружится голова, путаются мысли).

● 02

Кто и как может помочь вам в этой ситуации.

● 03

К кому, наоборот, не стоит обращаться за помощью (кто склонен нагнетать панику, обвинять вас, с кем вам просто некомфортно находиться в сложной ситуации).

● 04

Что помогает именно вам: отвлекаться, дышать, «звонок другу».

● 05

Пропишите конкретные шаги, которые вы будете предпринимать, даже если они кажутся очевидными (в состоянии паники сознание может замутниться, и вам станет тяжело принимать решения).

● 06

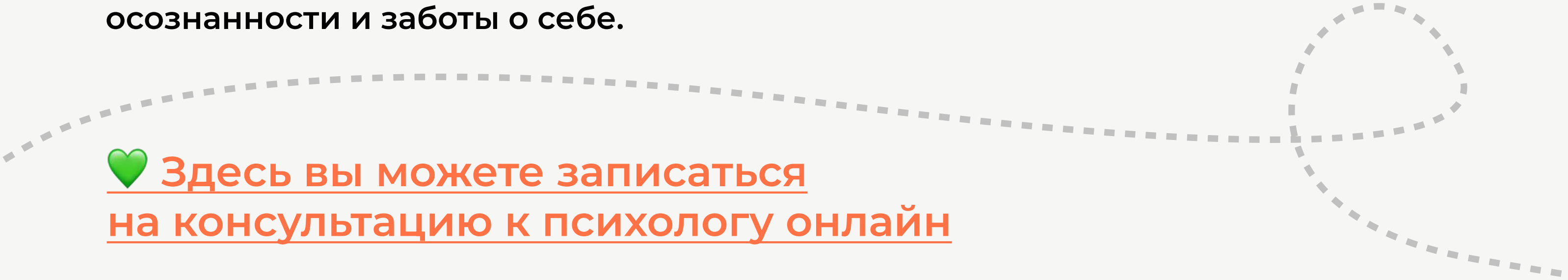
Чего делать не нужно: например, употреблять алкоголь, наносить самоповреждения.

**Держите антикризисный план в близком доступе:
в ежедневнике или заметках в телефоне.**

Если вы сильно тревожитесь за близких — предложите этим людям доступную помощь и информацию. Не запугивайте их: так вы рискуете вызвать реакцию отрицания или агрессию. Говорите о своих переживаниях, попросите беречь себя, предложите сделать что-то для них (например, вы можете научить пожилых родственников пользоваться службами доставки продуктов, чтобы им не нужно было выходить в магазин).

Помните: паника не будет вечной. Сильные эмоции рано или поздно пройдут, мир вернется на круги своя. Если после пережитого вы продолжите испытывать тревогу — с ней по-прежнему можно будет работать по рекомендациям из этого гида. Осознанность, самоуспокоение и поддержка — ваши главные союзники.

Если вы чувствуете, что вам сложно, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Психотерапия — инструмент, призванный помочь людям справляться с трудностями и развиваться при участии специалиста эффективнее, чем один на один с собой. В обращении за консультацией нет ничего стыдного — это проявление осознанности и заботы о себе.



 Здесь вы можете записаться
на консультацию к психологу онлайн