

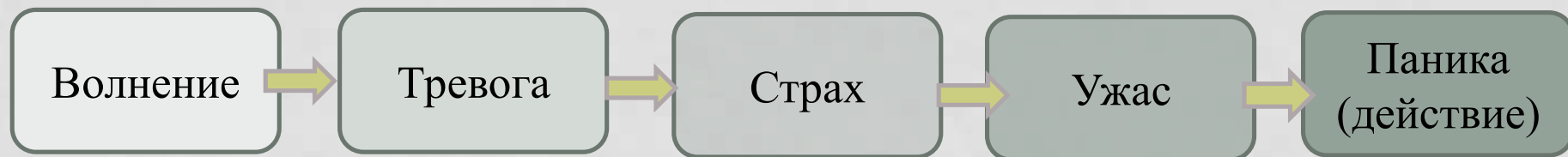
Самопомощь в ситуации
неопределенности и
тревоги

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Порождается случайностью
стечения обстоятельств,
неточностью или отсутствием
информации



ЛИНЕЙКА ЭМОЦИЙ



Волнение

Повышенный уровень эмоционального возбуждения, не имеет положительной или отрицательной окраски, может ощущаться перед какими-либо событиями (например, перед экзаменом, соревнованиями)

Симптомы: повышение пульса, учащенное дыхание, быстрая речь

Зачем нужно?

В норме приводит к собранности, «боевому духу», мобилизации



В. Гусев, 2014, За кулисами

Тревога

Острое мучительное бессодержательное беспокойство; страх между «теперь» и «позже» (Ф.Перлз).

Тревога возникает в фантазиях, воображении чего-то, чего ещё нет. Так как источник тревоги не определен - активность человека заблокирована, и нет возможности разрядить возбуждение.

Симптомы: потливость, тахикардия, кожный зуд, суетливость

Зачем нужна?

Помогает оставаться в реальности, предусмотреть опасность



В. Петров-Водкин, 1919, Тревога

Страх

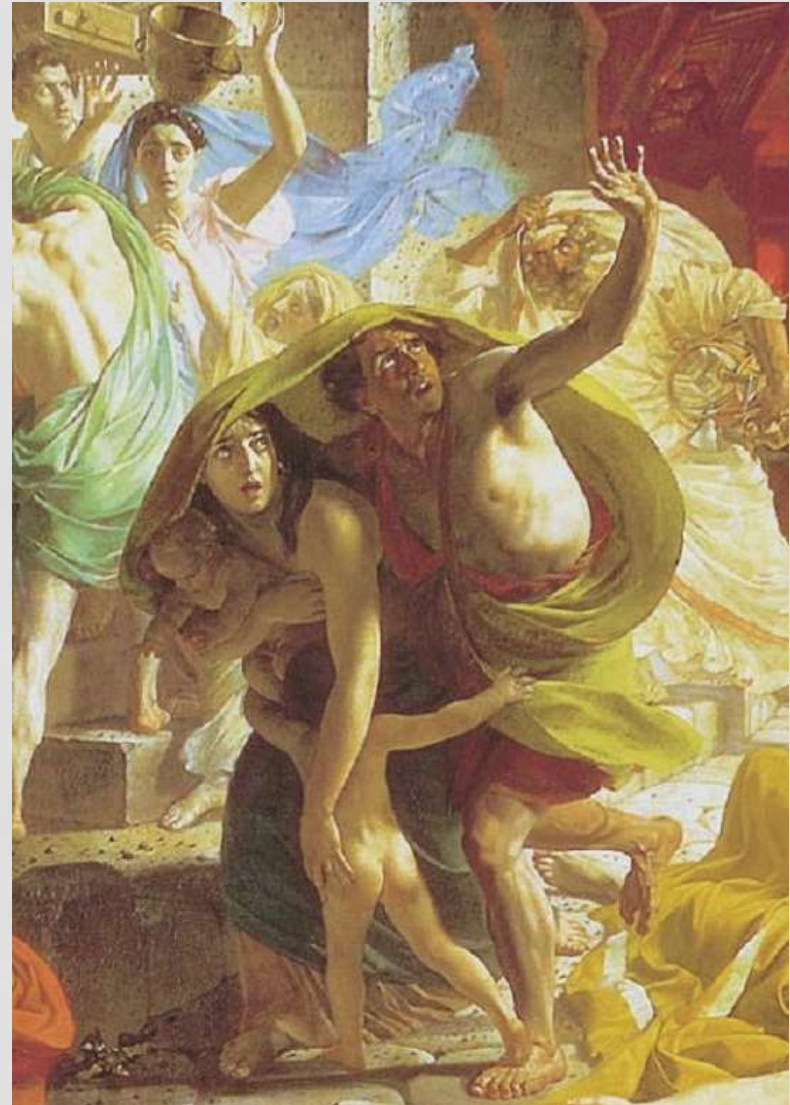
Это базовая эмоция человека, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия.

Страх чаще опредмечен. Из страха проще выйти, чем из тревоги, устранив фактор опасности.

Симптомы: ощущение парализации тела, мышечные спазмы,

Зачем нужен?

Для выживания, адаптации к объективным условиям среды



К. Брюлов, 1833, Последний день Помпеи

Выбор решения

тревога



саморегуляция



ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ТРЕВОГИ

причины

- Избыток разрозненной информации
- Негативные мысли и установки
- Подавление и/или избегание чувств
- Малоподвижный образ жизни
- Вредные привычки
- Перенапряжение нервной системы

последствия

- Соматические симптомы
- Трудности и конфликты в общении
- Потеря радости и внутренней гармонии
- Отсутствие чувства сотворчества своей жизни

1 ШАГ - ОСОЗНАНИЕ

Страх, тревога ,злость, раздражение, гнев – это часть нашей психики. Такие чувства, так же как и позитивные, помогают нам проживать и переживать ОПЫТ



2 ШАГ – ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК

При просмотре новостей и социальных сетей возникает лишь иллюзия контроля. Мы не можем повлиять на ситуацию, а круг тревоги запускается снова.



ТЕХНИКИ ПРОЖИВАНИЯ ЧУВСТВ

«Плачьте»

Рыдая, человек совершает короткий вдох и длинный выдох, что положительно сказывается на сердечной и дыхательной системах. Также в слезах содержатся особые химические вещества, негативно влияющие на психику и нервную систему. Убрать их из организма возможно лишь при помощи рыданий.

«Двигайтесь»

Йога, танцы и почти любой вид спорта снимают мышечные зажимы и раскрепощают тело. Во время занятий усиливается кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.

ТЕХНИКИ ПРОЖИВАНИЯ ЧУВСТВ

«Пишите»

Просто садитесь, берете лист бумаги, ручку и пишете.

«Что может самого страшного произойти?»

Намеренно, постарайтесь описать наиболее неприятный вариант развития. Так, Вы сделаете вашу тревогу более осязаемой.

Следующий шаг- пишите ответ на вопрос

«Что я тогда буду делать?»

Спустя время, перед Вами окажется конкретный план действий.

«Рисуйте»

Закройте глаза на пару минут, прислушайтесь к себе. *В какой области Вы ощущаете тревогу? Что это за место? Представьте, какого она цвета?*

Возьмите обычный чистый лист бумаги. Нарисуйте схему тела человека и закрасьте место Вашей тревоги. Обратите внимание на ее размеры.

Теперь постарайтесь расслабить это место, дышите глубоко. Отделите Вашу тревогу от тревоги людей вокруг. Оставьте себе только свою, а внешнюю отправьте вовне.

Снова нарисуйте схему тела, закрасьте Вашу личную тревогу. Посмотрите, как поменялись размеры тревоги и её цвет.

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ НАЧАЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН

- Восполняйте недостаток физической нагрузки
- Исключите вредные привычки
- Ограничивайте информационный поток
- Формулируйте позитивные цели и совершайте шаги к их исполнению
- Организуйте время с помощью плана на день, неделю, месяц, год



*ХУДОЖНИЦА ЗАРИЯ ФОРМАН
(ZARIA FORMAN)*

Упражнения Павла Алексеевича Федоренко, основателя и руководителя проекта «Система здорового мышления»

Упражнение «**Волшебник**». Представьте, что к Вам прилетел волшебник, который готов исполнить все Ваши самые заветные желания. Однако для этого Вам нужно сформулировать свои цели в позитивном ключе. При этом стоит проигрывать сценарий, как будто он уже осуществился, и вживаться в это состояние. Упражнение занимает 3 – 4 минуты и выполняется утром, чтобы запрограммировать свой мозг на правильные цели на весь день.

Упражнение «**Благодарность**». Также полезно после пробуждения нужно кратко выписать на листок бумаги или проговорить в уме три момента, за которые Вы можете отблагодарить жизнь.

Упражнение «**Тишина**». Удобно сядьте, закройте глаза и начните наблюдать за своими мыслями, не оценивая их, от 30 минут до часа. Упражнение можно делать утром и вечером.

Способы преодоления повышенной тревоги

Принятие: нужно принимать все свои состояния, разрешить себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой, попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает тревогу; смирение со своим состоянием и искренняя вера в «выздоровление» преобразуют проблему в преимущество, возвращая энергию, растрчиваемую на борьбу с тревогой, и даруя организму время на самостоятельное восстановление; каждый раз отказ от борьбы и смирение со своим состоянием приближает человека к победе;

Проживание. нужно каждый раз проживать тревогу через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту область тела, где находится тревога; не стоит бежать и прятаться от своих чувств, т.к. отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе;

Безразличие. нужно равнодушно относиться к тревоге и перестать что-либо делать для того, чтобы от неё избавиться, поскольку боязнь симптомов и опасливое отношение к тревоге лишь провоцируют нервозность; не нужно совершать обычные действия избегающего поведения; если не следить за телесными проявлениями, то они будут менее выражены; нужно просто жить при всех ощущениях, позволить им быть и без эмоций относиться к симптомам

Усиление. в моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее;

Дружба. нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей смешное имя, выгуливая её как можно чаще и приглашая в гости в любое удобное для неё время.

Таким образом, ключевыми тактиками при работе с повышенным уровнем тревожности являются принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба. Однако принимать, проживать, усиливать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней нужно не с целью избавления от неё, а просто так, ради желания почувствовать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, поскольку если желать избавления от тревоги, то она будет возвращаться, но если желать её наличия, то она постепенно уйдёт. Также важно чётко уяснить для себя, что нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги. В день поправки тревожное состояние с симптомами навсегда отступят.

<https://avidreaders.ru/book/psihoterapiya-trevozhno-fobicheskikh-rasstroystv.html>