

**Когда
тревоги
слишком
много**

Дневник самопомощи

Привет

Это дневник, который поможет справиться с тревогой. Главная задача на страницах этого дневника — не побороть тревогу, а исследовать ее. Услышать, что за ней скрывается и что она говорит. Ведь в некоторых ситуациях тревожиться — это нормально. И если не давать волю эмоциям, то может быть ещё хуже: тревога примет патологическую форму. Открой дневник, если тебе будет плохо или захочешь что-то вспомнить про тревогу.

ЧТО ЕСТЬ В ЭТОМ ДНЕВНИКЕ?

- 1 Что такое тревога?
- 2 Чек-лист «Тревоги слишком много»
- 3 Самодиагностика
- 4 Скорая помощь
- 5 Здесь ты можешь выговориться
- 6 Практики
- 7 Куда обращаться за помощью?

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

ТРЕВОГА — это состояние, которое сопровождается волнением, беспокойством, внутренней суматохой. Именно то неприятное состояние, когда трясутся руки, ты напряжен и хочется срочно что-то делать.



Тревога- это естественное и нормально состояние. Обычно, она приходит и уходит таким образом:



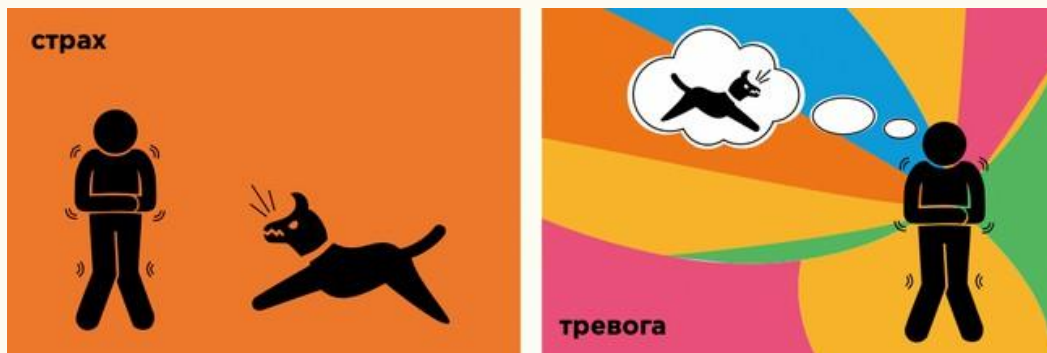
В ситуациях неопределенности и высокой ответственности тревога — это нормальная реакция организма. Например, когда ты разговариваешь с новым человеком, собираешься в поездку или готовишься к важному экзамену.

Почему мы испытываем тревогу и страх?

Вызывать страх могут различные ситуации: например, опасные животные или недовольство и критика со стороны окружающих. Помимо ситуаций опасности люди испытывают подобную страху тревогу и из-за воображаемых ситуаций. В таком случае, стрессором является потенциальная опасность и мысли об опасности, например, ожидание публичного выступления или мысль, что на деревенской дороге может напасть большая собака.

Если мы чувствуем себя в опасности, то наше тело реагирует так, чтобы обеспечить нам наилучшую возможность успешно справиться с происходящим.

В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные автоматические реакции: бей, беги или замри (с англ. яз fight, flight, freeze)



Бей или беги!

В ситуации воображаемой опасности активизируется симпатическая нервная система, которая готовит тело к борьбе или бегству. Эту реакцию можно распознать по учатившемуся сердцебиению и дыханию, напряжению мышц, благодаря чему тело готово быстро реагировать.

Замри!

Если мы чувствуем, что находимся в ситуации, в которой невозможно бороться или сбежать, то наше тело реагирует затормаживанием. В результате, человек физически, умственно и эмоционально заторможен и воспринимает происходящее безучастно.

ЧЕК-ЛИСТ «ТРЕВОГИ СЛИШКОМ МНОГО»

Давай проверим, как много у тебя беспокойства. Отметь каждый пункт, который замечаешь у себя:

1. Твоя тревога сильнее, чем того подразумевает ситуация

2. Тебе физически плохо на фоне беспокойства

3. Ты быстро устаешь

4. Ты сильно напряжен большую часть времени

5. Ты не можешь усидеть на месте

6. Тебе сложно сконцентрироваться

7. Ты раздражителен

8. Ты плохо спишь

9. Перфекционизм — это про тебя

10. Твой аппетит изменился (ты стал много есть или, наоборот, аппетит пропал)

11. У тебя появляются суицидальные мысли

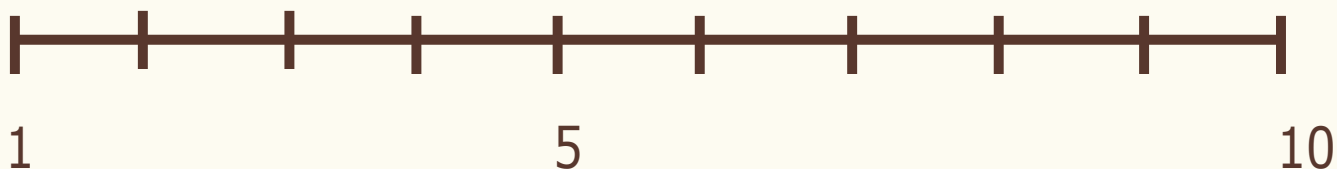
12 Ты избегаешь обычные ситуации, в которых тебе тревожно (метро, выход на улицу, посещение работы)

Внимание!

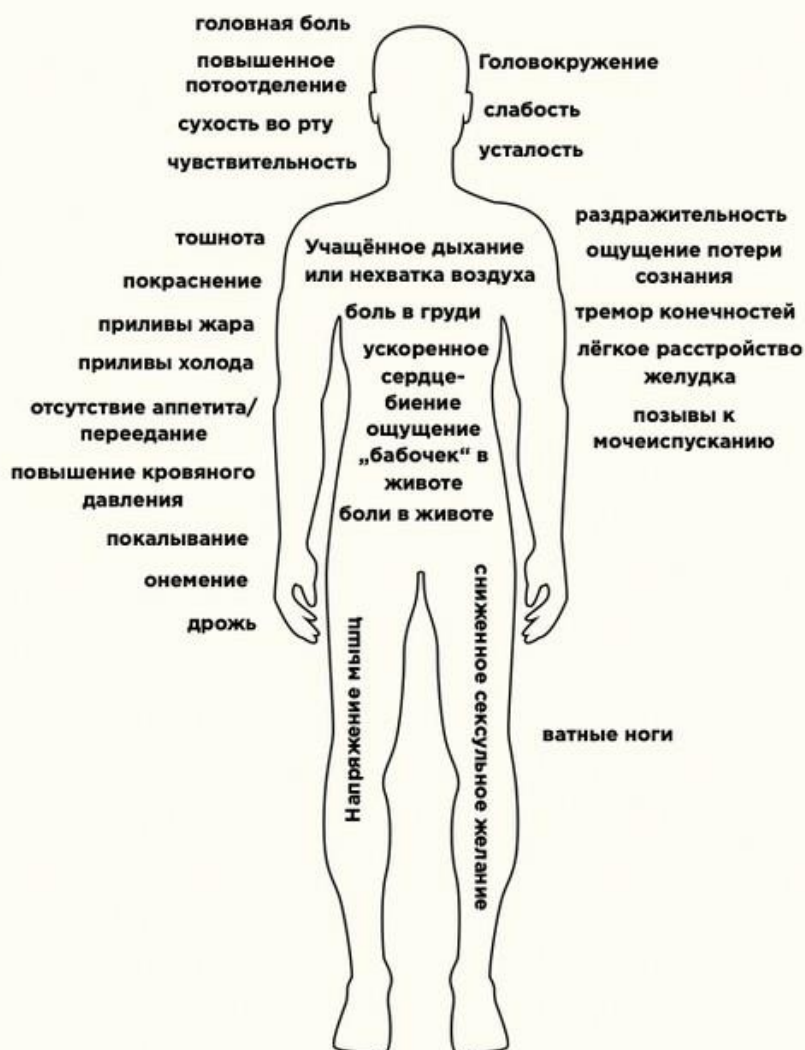
Если у тебя совпало 4 и больше утверждения, ты уже много попробовал, но ничего не помогает — это повод обратиться за помощью! В конце дневника есть полезные контакты.

САМОДИАГНОСТИКА

Оцени свое состояние от 0 до 10



Отметь, что ты сейчас ощущаешь?



Найди себя на этом дереве!

Посмотри внимательно на изображения человечков и выбери, кем на данный момент видишь себя?



Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

Если ты выбрал позицию №1, 3, 6 или 7, то это характеризует тебя, как целеустремлённого человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если твой выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то ты – общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Под номером 4 обозначает тебя, как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 – ты часто бываешь уставшим, слабым, у тебя небольшой запас жизненных сил.

Под номером 9 – ты весёлый человек, любящий развлечения.

Номер 13 или 21 – ты замкнут, часто подвержен внутренним тревогам и не любишь обильного общения с людьми.

Номер 8 – ты любишь уходить в себя, размышлять о чём-то своём и погружаться в собственный мир.

Если ты выбрал номер 10 или 15 – у тебя нормальная адаптация к жизни, ты находишься в комфортном состоянии.

Номер 14 – ты падаешь в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержен внутреннему кризису.

Номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Ты – прирождённый лидер и хочешь, чтобы люди прислушивались именно к тебе и ни к кому другому.

Номер 16 – ты ощущаешь себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то.

Номер 17 – ты склонен расценивать себя, как человека, окружённого вниманием.

Поспрашивайте себя о мысли, вызывающей тревогу:

- ◆
 - ◆ 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?
-

Переоцените свои мысли. Тревожные мысли - это чувства и страхи, но не факты. Найдите доказательства.

Чтобы лучше разобраться в ситуации:

- ◆
- ◆ Насколько вероятен этот пугающий сценарий развития событий?
Может ли результат отличаться от пугающего сценария развития событий, который вы представляете?
- ◆ Может ли всё пойти лучше или даже очень хорошо?
- ◆ Как раньше заканчивались подобные ситуации?
Какой, на взгляд вашего лучшего друга, самый вероятный сценарий развития событий?
- ◆ Если подытожить всё это, то, как вы думаете, что, скорее всего, будет происходить в реальности?

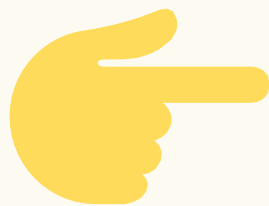
СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Работа с тревогой

Поведенческая техника снижения тревожной
реакции "5-4-3-2-1"



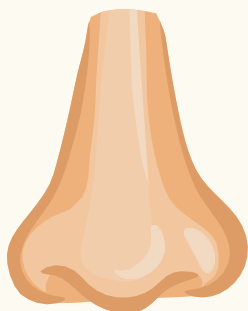
**Смотрите и назовите 5 вещей,
которые вы можете видеть вокруг себя.**



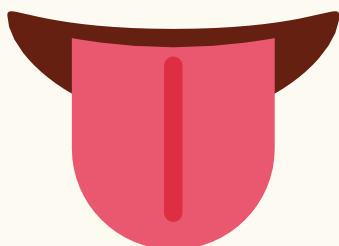
**Прикоснитесь до 4 вещей, вокруг себя. Можно
дотрагиваться до частей тела.**



Услышьте 3 вещи вокруг себя.



**Почувствуйте 2 запаха\аромата вокруг
вас.**



**Попробуйте на вкус 1 вещь вокруг
себя.**

Как успокоить нервы!

Используй переключение внимания. Попробуй способы, как быстро снять страх и тревогу:

Запиши мысль, которая тревожит, и 10 раз прочитай ее наоборот:

Считай, например, от 100 в обратном порядке или отнимай от 100 по 5.

Сконцентрируйся на любом предмете из внешнего мира и детально описывай его в течение 1–2 минут.

Закрой глаза. Представь, что всё своё напряжение ты упаковал в мешок и положил в вагон. Поезд уехал и увёз все твои несчастья.

Представь, что твое эмоциональное напряжение – туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает тебя изнутри. Проткни этот шар воображаемой иглой – он лопнет. С ним вместе лопнут и твоё напряжение, и твоё отчаяние.

Попробуй представить, что твои тревожные мысли – это титры в конце фильма. Наблюдай за тем, как они уплывают вниз экрана.

Если тревоги слишком много...

Столько, что тебя трясёт и ты ничего не можешь сделать, давай начнём с простого упражнения, которое поможет немного расслабиться.

Сделай глубокий вдох и мееедленный-медленный выдох через

рот. Еще раз. Сделай так еще 10 раз. Получилось?

Способы саморегуляции



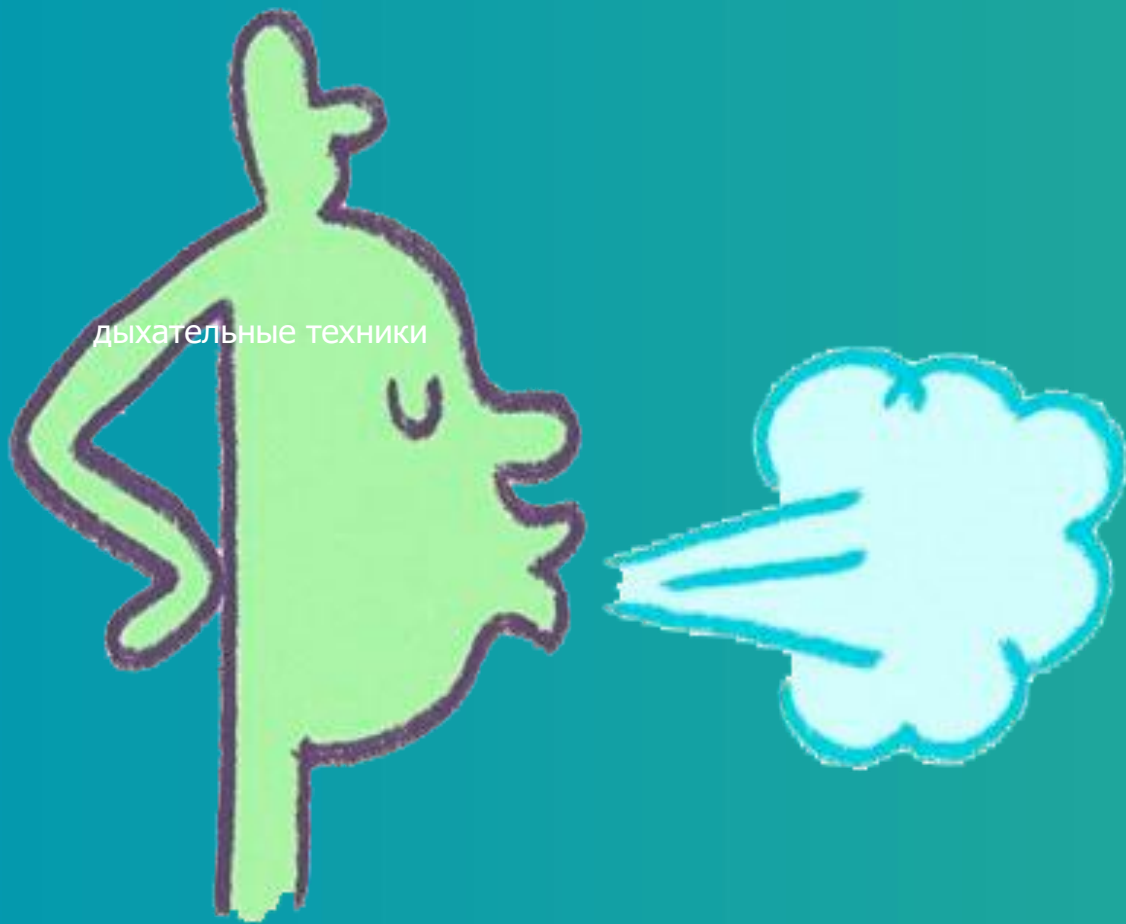
Дыхательные техники

Человек как дышит, так и живёт! Применяй дыхательные упражнения, как только ты начинаешь чувствовать беспокойство.

Когда ты беспокоишься или злишься, ты, как правило, делаешь короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Вот почему долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают успокоиться.

Попробуй все техники, чтобы определить, какая тебе больше подходит. Чем чаще ты будешь тренироваться в спокойном состоянии, тем лучше у тебя получится использовать этот опыт в ситуациях, провоцирующих тревогу. Если при выполнении дыхательных упражнений почувствуешь выраженный дискомфорт, сразу прекрати выполнять упражнение, дыши, как обычно.

Брюшное дыхание



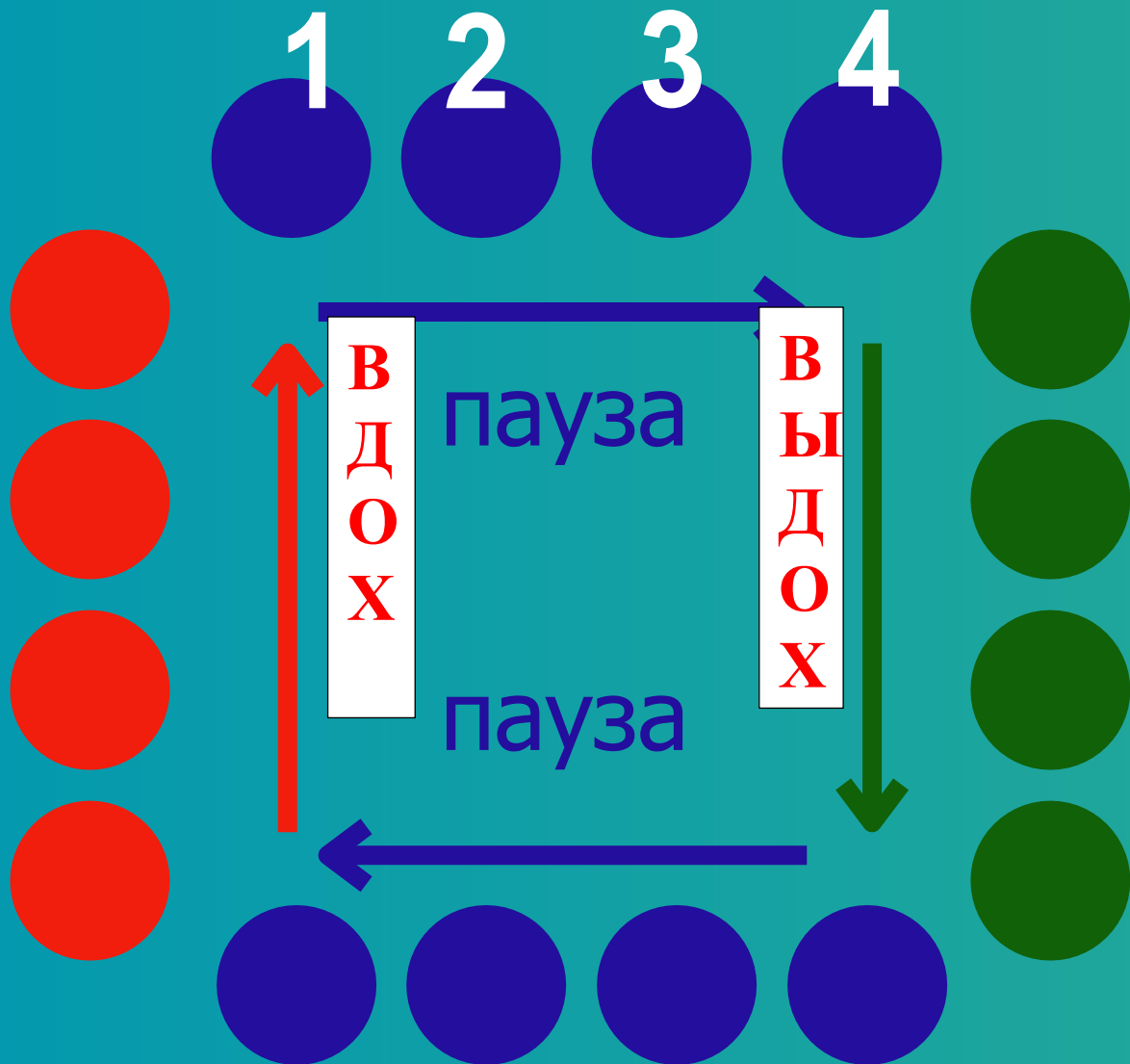
Брюшное (диафрагмальное) дыхание является основой всех дыхательных практик.

Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширился наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

Дыхание по квадрату

Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) ...



Упражнение «Грейпфрут»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут. «Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот.



Важно! С какими бы чувствами ты ни столкнулся, что бы ты ни переживал, ты точно не один. В мире миллиарды людей, и даже если тебе сейчас кажется, что ты в полном одиночестве, на самом деле точно есть ещё кто-то, кто проходит через то же самое или похожее, кто сейчас или когда-либо испытывал то же самое. Иногда простое осознание «я не один» может очень поддержать и помочь в трудные времена.

Одна из самых простых техник саморегуляции, которую можно использовать во время стресса - это глубокое дыхание.

Следуй этим простым шагам:

1. Сядь в удобное положение и закрой глаза.
 2. Полностью выдохни воздух из легких.
 3. На вдохе медленно и глубоко вдыхай воздух через нос, наполняя брюшную полость и грудную клетку.
 4. Задержи дыхание на несколько секунд.
 5. Медленно выдыхай воздух через рот, представляя, как уходит все негативное напряжение из твоего тела.
 6. Повторяй этот цикл несколько раз, сфокусировавшись на своём дыхании и ощущая, как твоё тело расслабляется.
- Эта простая техника поможет тебе уменьшить уровень стресса и расслабиться в любой ситуации.

Техника «Расслабление»

Попробуй ощутить негативную эмоцию в своем теле. Для этого отыщи ту часть тела, где она отзывается напряжением, тяжестью или неприятным сдавливанием. Дальше представь себе, что с каждым вдохом через эту область поступает воздух, а с каждым выдохом выходит. Словно ты дышишь через нее. Также можно представить, что с каждым циклом дыхания эта область очищается, дискомфорт покидает тело и скоро от него не останется и следа.

«Успокаивающее дыхание»

Инструкция: в исходном положении, стоя или сидя, сделай полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Этот прием нужно повторить 3-4 раза. После этого вновь вдохни, вообрази квадрат и выдохни в него 3 раза. Затем подобным же образом представь треугольник, и дважды выдохни через треугольник. После выполнения этих процедур должно наступить успокоение.

Техники, связанные с движением

В стрессовых ситуациях у нас возникает напряжение мышц. Движения положительно влияют на наше тело и психику.

Физические упражнения — отличный способ уменьшить напряжение и снять стресс.

Техники заземления для тела

Усиленно поморгать

Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела

Интенсивно потереть мочки ушей

Помассировать виски

Резко сжать и разжать кулаки

Пошевелить пальцами рук и ног



Прогрессивная релаксация по Джекобсону

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил ученый и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Релаксация способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.

Вариант 1. На короткий момент создай сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Таким образом, мы избавляемся от хронических мышечных блоков, усиливающих стрессовое состояние.

Необходимо будет максимально напрячь следующие участки тела: кисти, предплечья, плечи, лопатки, лицо, шею, пресс, бедра, голени, стопы, а затем расслабить и всё внимание направить на ощущения расслабления.

Вариант 2. Сядь удобно и сосредоточься на дыхании. Сожми правую кисть в кулак и напряги предплечье, словно, хочешь раздавить все неприятности в своей жизни. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Сделай тоже самое левой рукой и левым предплечьем. Повтори ещё раз.

Переключи внимание на руки и плечи. Вытяни руки вверх и отведи назад. Почувствуй напряжение в плечах (10-15 секунд). Теперь опусти руки в стороны и расслабься на 15 секунд. Повтори.

Сосредоточься на плечах и шее. Подтяни плечи к ушам и почувствуй напряжение в плечах (10-15 секунд). Расслабься, опусти плечи, ощути разницу между напряжением и расслаблением, повтори ещё раз.

Стисни зубы и почувствуй напряжение в мышцах нижней челюсти. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Расслабься и пусть нижняя челюсть придет в спокойное состояние, повтори ещё раз.

Зажмурь глаза так, как будто в них может попасть пена от шампуня. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Посиди с закрытыми расслабленными веками 10-15 секунд. Какие у тебя ощущения в мышцах?

Напряги лицо: сморщи нос и лоб. Если чувствуешь себя немного глупо, просто выполняй упражнение, когда тебя никто не видит. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз.

Сосредоточься на животе. Напряги мышцы живота, словно ты втягиваешь в себя живот. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Теперь наоборот округли живот и задержи напряжение. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз, а затем расслабь мышцы живота.

Напряги мышцы правой ноги и ступни. Приподними ногу в таком положении, чтобы пальцы ноги смотрели вверх. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз. Теперь то же самое повтори с левой ногой. После постарайся воздержаться от любых движений 10 секунд. Теперь сфокусируйся на всем теле. Проследи за дыханием от макушки головы до кончиков пальцев на ногах и обратно.

Для того, чтобы твой организм расслабился, чтобы ты испытал спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повтори эти упражнения 2-3 раза.

Вариант 3. Зафиксируй свои чувства (злость, обида и др.) и как будто положи их себе на плечи. Напряги плечи. Задержись в этом положении 5 секунд и расслабь мышцы. Прочитай то же самое с запястьями, пальцами, коленями, лодыжками и пальцами ног. Негативные чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

«Возьми себя в руки»

Говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется что-то стукнуть, что-то кинуть. Есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко сомкни зубы. Представь, что Ты - могучее, крепкое дерево. У тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.



Упражнение от Петра Левина (физиолог, врач):

Вариант 1. Руки перекрещены на груди, пальцы в ладони прижаты друг к другу, делай легкие похлопывания по плечам.

Вариант 2. Руки перекрещены на груди, правая рука в подмышечную впадину левой руки (это для правшей), левая на плече правой. Взгляд движется очень медленно слева направо дугой от пола по стене к потолку, по потолку и спускается на пол. Взгляд рассеянный, не всматривается ни во что.

Эти упражнения эффективны, когда беспокоят тревожные мысли.

Техника «Напряжение»

В этой технике применяется принцип увеличения напряжения. Попробуй ощутить негативную эмоцию в своем теле. Для этого отыщи ту часть тела, где она отзывается напряжением, тяжестью или неприятным сдавливанием, а затем слегка усиль это ощущение — чуть больше напряги мышцы и удерживай напряжение в этой зоне в течение нескольких секунд. Затем вернись к исходному состоянию. Так повторите 5-6 раз, удерживая эмоцию, словно скользкую рыбу, вырывающуюся из рук.

Упражнение может занять несколько минут, но важно не прекращать его до того момента, пока тебе не захочется расслабиться. Вскоре ты почувствуешь, что напряжение внезапно спало.

Упражнения для снятия напряжения и хорошего засыпания

1. Движение зрачков влево-вправо, вверх, вниз, круговые вращения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Лёгкий массаж век подушечками пальцев.

2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз.

3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметив на стене две воображаемые точки, одна под другой на расстоянии 50 сантиметров. Перевести взор с точки на точку.

4. Созерцание точки в течение 20 секунд.

5. Направь взор в первоначальное положение.



Упражнения метода «Ключ»

Одна тренировка состоит из пяти упражнений: расхождение рук, схождение рук, полет, автоколебания тела, движения головой. Эти упражнения гармонизируют психические и физические процессы.

Расхождение рук. Встань прямо, закрой глаза, вытяни руки вперед, но следи за тем, чтобы они были расслаблены. Силой мысли заставь руки расходиться в стороны. Чтобы было проще, представь ситуацию или образ, который заставляет руки расходиться, например, как ты радуешься встрече с другом.

Если выполнять задание сложно, то постарайся занять более удобное положение, ни о чем не думать и расслабиться. Когда руки начнут легко расходиться, можно говорить об избавлении от внутренних барьеров и комплексов.

Схождение рук. Силой мысли сведи руки перед собой. Обычно это упражнение дается проще, чем первое. Если в какой-то момент возникнут затруднения, то улыбнись. Это поможет расслабиться и закончить упражнение.

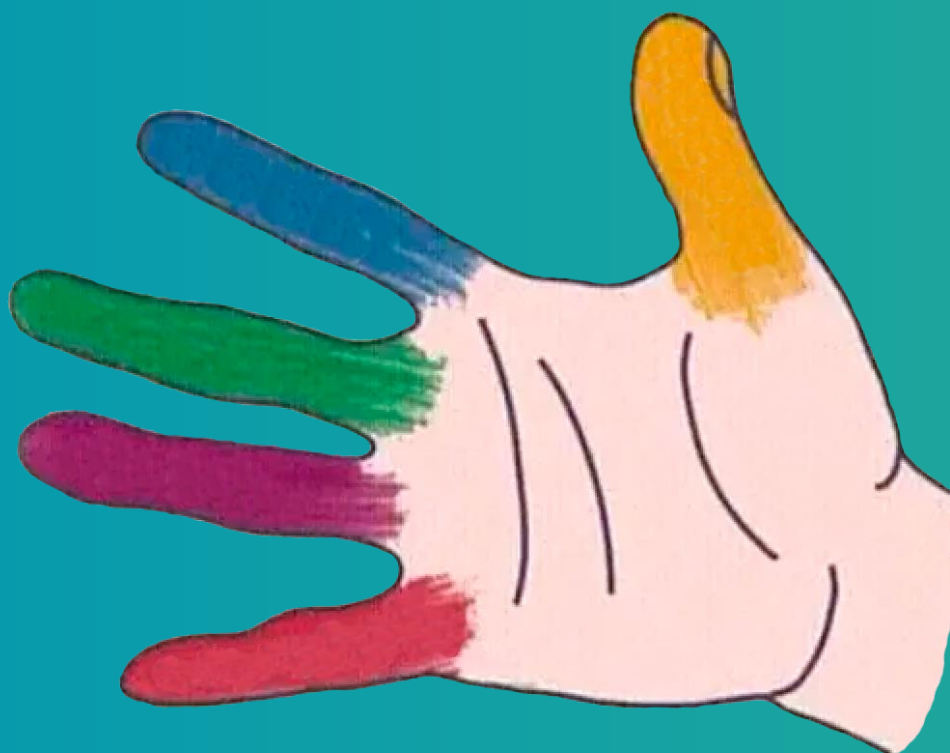
Повтори упражнение несколько раз, чередуй разведение и сведение. Если руки устанут, опусти их и отдохни. После нескольких повторений ты почувствуешь внутреннее расслабление, легкость, прилив сил.

Левитация рук/полет. Встань прямо, опусти руки вниз по бокам. Лучше закрыть глаза, чтобы не отвлекаться на посторонние раздражители. Но можно концентрироваться на одной из ладоней, это тоже позволит избавиться от посторонних мыслей.

Теперь представь, что ты находишься в невесомости, твоя рука поднимается, за ней поднимается вторая. Они похожи на крылья, вы будто парите.

Автоколебания тела. Сложи руки на груди и плавно качайся.

Движения головой. Займи удобное положение (сидя или стоя), расслабь шею. Пошли мысленный сигнал голове, чтобы она начала плавно раскачиваться из стороны в сторону. Если на каком-то этапе возникает боль, то помассируй это место.



Эффективная техника, которая позволяет снять усталость, успокоить нервы и избавиться от стресса и тревожности за несколько минут. В восточной медицине особое значение придается не только разным частям тела, но и пальцам рук. Каждый из них считается связанным с одной из эмоций или чувств. Считается, что нажатием или массажем точек на пальцах можно облегчать различные виды боли. Если ты положишь одну ладонь на другую и будешь их сжимать несколько секунд, ты сможешь удалить негатив из своей жизни (включая определенные боли или болезни, возникшие из-за токсичных отношений). Чтобы лучше понять этот механизм, познакомимся с характеристиками каждого пальца руки.

Большой палец: озабоченность, нервы и стресс.

Указательный палец: страхи.

Средний палец: раздражение и гнев.

Безымянный палец: депрессия, грусть и нерешительность.

Мизинец: пессимизм, упадок сил и тревожность.

Объяснение эффективности этой техники основано на том, что руки связаны нервами с мозгом, точнее, с той его областью, которая отвечает за эмоции. Прижимаем пальцы левой руки к ладони и накладываем на них пальцы правой руки. Затем нажимаем на палец, который соответствует твоей проблеме. Делай это 30 секунд, затем отдохни 30 секунд. Можешь повторять это упражнение, когда захочешь.

Техники, связанные с воздействием слова

Аутогенная тренировка

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяй самоприказ, когда убежден в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываешь трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно. Представь, что к тебе подошел неприятный для тебя человек.

– Сформулируй самоприказ. Мысленно повтори его несколько раз.

Техники, связанные с использованием образов

«Мысли на реке»

Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов. Сосредоточься на дыхании. Представь, что перед тобой бурная река. Понаблюдай, как течение смывает всё на своём пути. Прочь уносятся галька, листья, грязь.

Представь, что река – это твой разум, а все тревожащие мысли – это листья, галька, грязь. Наблюдая за рекой, смотри, как уносятся все это вместе с беспокоящими мыслями. Так же, как и листья на реке, твои мысли в конце концов уплывают.

Упражнение «Ресурсное место»

Сядь удобно. Прислушайся к своему дыханию. Найди в своей памяти воспоминание, когда тебе было спокойно и хорошо, возможно, где ты чувствовал себя счастливым. Оно может относиться к любому периоду твоей жизни, быть связано с чем угодно (лесная поляна, друг, близкие или другое). Посмотри, как ты там выглядел, посмотри на это место, вспомни звуки, голоса, если они там были и почувствуй, как тебе там было хорошо и комфортно. Держи это воспоминание столько, сколько тебе нужно. Затем сделай глубокий вдох и выдох.

Всегда ли наша тревога беспричинна?

Мы познакомились с техниками «скорой помощи» при тревожных состояниях. Теперь давай вспомним о том, что беспокойство не всегда беспочвенно — иногда оно может быть сигналом, предупреждающим о возможной опасности. Психологи предлагают нам не отключать «сигнализацию тревоги», а правильно ее настроить. К тому же история нам подсказывает, что беспечные особи чаще становились ужином или попадали в безнадежные передраги, чем те, кто проявлял осторожность.

Как откалибровать свою систему тревоги? Мы можем проанализировать факты, ставшие источником тревоги. Сделать это довольно просто: разделите лист бумаги на три столбца:

в первом запиши тревожащие тебя факты;

во втором — ответ на вопрос, почему этот факт небезопасен (или опасен) для тебя;

в третьем запиши, как ты можешь предотвратить действительно опасные ситуации или минимизировать их последствия.

Как снять тревожность через анализ ситуации?

Чтобы надолго снизить уровень стресса, сформулируй то, что тебя беспокоит, запиши все мысли и задай себе вопросы: Насколько это соответствует действительности?

От того, что я думаю об этом, мне станет легче? Это как-то поможет мне?

Я бы стал говорить то же близкому человеку или лучше сказал бы то, что может его успокоить, подбодрить?

Как можно иначе взглянуть на ситуацию и что бы сказал о ней кто-то другой?

Хорошо, если получится вспомнить авторитетного человека из знакомых, публичную личность или героя, который в любой ситуации сохраняет самообладание. Как бы он на все это взглянул и что бы сказал?

Запиши ответы и перечитай их. Оцени, изменился ли уровень тревожности. Если ты волнуешься за другого человека, спроси себя:

«Ему станет лучше от того, что я тревожусь?», «А могу ли я что-то сделать, чтобы по-настоящему помочь ему?» Если можешь — сделай. Если не можешь, то признай, что от твоего волнения ситуация все равно не изменится, и займись чем-то полезным для себя

Помощь специалистов

Когда нужно обращаться за помощью к психологу?

Сложно контролировать свои эмоции;

Травматические и стрессовые ситуации: смерть, развод, насилие, тяжёлое заболевание;

Когда человек испытывает различные трудности и проблемы в ситуации общения и взаимодействия с другими людьми (друзьями, родителями и т.д.);

Когда есть какие-то телесные симптомы (головные боли, постоянная усталость);

Когда человек испытывает ощущение, что «что-то» не так с ним или с его окружением и у него есть желание поменять свою жизнь к лучшему;

Любые другие причины, требующие поддержки и помощи со стороны.

Поздравляю! У тебя всё получилось!

Надеюсь, что, пройдя упражнения в этой тетради и получив полезные знания, ты добьёшься хороших результатов и сможешь в любой ситуации справиться с любыми негативными



ПРАКТИКА «БУДУЩЕЕ Я»

- ♦ Выдели себе минут 15, чтобы ничего не отвлекало. Сядь поудобнее. Прикрой глаза.
- ♦ Обрати внимание на свое состояние: как ты дышишь, что чувствуешь в теле. Ты расслаблен или напряжен? Возбужден или спокоен?
- ♦ А теперь попробуй представить, что сейчас смотришь на себя со стороны. Как будто наблюдаешь за собой из другого конца комнаты. Посмотри на свою позу, на выражение лица, на движения тела.
- ♦ И теперь представь, что смотришь на себя из будущего, лет эдак через 5. Попробуй вжиться в роль этого «Будущего Я», который на 5 лет опытнее и мудрее (можно даже не вдумываться в детали всего того, что с тобой произошло за это время, мы все равно этого не узнаем).
- ♦ Этот "Будущий Я" смотрит на тебя в настоящем и точно знает, что сейчас с тобой происходит, через что ты проходишь, потому что "Будущий Я" тоже там был. Жизнь успела за это время испытать тебя на прочность и преподнесла пару-тройку важных уроков. И самое главное — это все равно ты, а значит, "Будущее Я" хочет позаботиться о тебе и облегчить твои страдания в это непростое время.
- ♦ Что "Будущее Я" скажет тебе в настоящем? Как поддержит? Что сделает, чтобы помочь пережить пик тревоги и неопределенность?

Порой такое мысленное путешествие в будущее дает нам новый взгляд на происходящее и вскрывает в нас залежи мудрости, о которой мы и не подозревали. При этом никто не знает нас так, как мы сами, поэтому и слова поддержки могут оказаться гораздо точнее, чем то, что мы услышим от окружающих.

НАРИСУЙ СВОЮ ТРЕВОГУ

Нарисуй здесь свою тревогу

Как здорово у тебя получилось!

Как ее зовут? Как думаешь, чего она хочет?

Если бы она могла говорить, что бы она тебе сказала?

Как ты можешь ей помочь?

ЧТО ПОМОГАЕТ ИМЕННО ТЕБЕ?

Все мы разные. А значит, и способы справляться с тревогой у нас тоже разные. Предлагаю составить список из тех вещей, которые помогают именно тебе.

Этот список можно постоянно дополнять. В следующий раз, если тебе будет плохо, ты можешь взглянуть сюда и выбрать что-то, что больше всего подходит.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

Проверь, чтобы в этом списке не было:
Алкоголя, заедания, зависимостей
Убеждения себя, что ничего не происходит
Сбора информации, которая подкрепляет тревогу
Избегание дискомфорта
Использования безопасного поведения (ритуалы)

КНИГИ ПРО ТРЕВОГУ

- "В свобода от тревоги», Роберт Лихи
- «Лекарство от нервов», Роберт Лихи
- «Победи депрессию», Роберт Лихи
- «Выгорание», Эмили Нагоски
- «Грезы об Эдеме. В поисках доброго волшебника», Джеймс Холли

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Служба экстренной психологической помощи МЧС России

Телефон: +7 495 989 50 50, звонить можно круглосуточно.

Обратиться на горячую линию МЧС можно в любое время суток и из любого региона России. С вами поговорит психолог или психотерапевт, называть свои личные данные при этом не нужно. Также задать вопрос психологу службы МЧС можно онлайн.

Телефон доверия для детей и подростков

Телефон: +7 800 200 01 22, звонить можно круглосуточно.

Звонок на горячую линию бесплатный и анонимный — если хочется, можно представиться другим именем. Позвонить стоит, даже если вы не знаете, как начать разговор: психолог поможет сформулировать проблему или вопрос.