педагог-психолог

 Т.И. Дьякова

Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях

глобальной неопределенности

 **Что такое беспокойство?**

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

 **Как ощущается беспокойство?**

Беспокойство может ощущаться, как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые угрожающе разрастаются в самых невероятных направлениях. Некоторые люди ощущают беспокойство как неконтролируемое – кажется, будто оно живет своей собственной жизнью. Многие из нас в последнее время ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию – это естественно. Нижеприведенный пример показывает, как быстро беспокойство может разрастаться даже тогда, когда речь идет о какой-то мелочи. Замечали ли вы у себя такие мысли? (Признание: мы – да!)

Беспокойство не только в голове. Когда оно становится чрезмерным, мы чувствуем тревогу и в теле. Физические симптомы беспокойства и тревоги включают:

- Мышечное напряжение или боль

- Суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться

- Сложно сосредоточиться

- Сложности со сном

- Быстрая утомляемость

 **Что запускает беспокойство и тревогу?**

Триггером беспокойства может стать что угодно. Даже когда все идет, как надо, можно умудриться начать думать: «А что если все развалится?». Однако есть ситуации, в которых беспокойство возникает чаще всего. Сильные триггеры беспокойства – это ситуации, где есть:

1. **Неоднозначность:** возможность различных толкований.
2. **Новизна:** у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться.
3. **Непредсказуемость:** неясно, как будут развиваться события.

Ничего не напоминает из сегодняшних событий? Нынешняя глобальная ситуация со здравоохранением подходит по всем пунктам, поэтому неудивительно, что люди испытывают сильное беспокойство. Это необычная ситуация с высоким уровнем неопределенности, которая, естественно, может вызвать беспокойство и тревогу.

 **Какие есть виды беспокойства?**

Беспокойство может быть конструктивным и неконструктивным, и психологи часто различают беспокойство о «реальных проблемах» и беспокойство о «гипотетических проблемах».

**Беспокойство о реальных проблемах** касается фактически существующих проблем, которые требуют решения прямо сейчас. Например, в нынешней реальной ситуации с вирусом

есть конструктивные решения, включающие регулярное мытье рук, социальное дистанцирование и физическую изоляцию при наличии симптомов.

 **«Гипотетическое» беспокойство** о нынешнем кризисе здравоохранения может включать мысли о наихудших сценариях (мы называем это катастрофизацией). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей

**Беспокойство о реальных проблемах касается действительно существующих проблем, которые влияют на вас прямо сейчас:**

«Мои дети не ходят в школу и мне нужна помощь присматривать за ними».

«У меня дома недостаточно продуктов, чтобы продержаться дольше несколько недель»

 «Гипотетическое» беспокойство; касается того, чего сейчас нет, но могло бы произойти в будущем.

 **Когда беспокойство становится проблемой?**

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства. Мы говорим о том, что беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.

Нормальное беспокойство Чрезмерное беспокойство

Помогает вам получить желаемое Деморализует, расстраивает или истощает

Помогает вам решать жизненные Мешает вам жить так, как вы хотите

проблемы

 **Что можно сделать с беспокойством?**

Беспокоиться естественно, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия. В следующий раздел этого руководства мы включили ряд раздаток, упражнений и рабочих листов, помогающих поддерживать психологическое благополучие и справляться с беспокойством:

1. **Поддерживайте жизненный баланс.** Психологи считают, что психологическое благополучие достигается путем поддержания баланса между занятиями, которые приносят чувства удовольствия, достижения и близости. Более подробно это описано в нашей раздатке «Заботьтесь о своем благополучии, поддерживая баланс». В списках на следующей странице перечислены занятия, которые помогают отвлечься и поддерживать активный образ жизни. Не забывайте о том, что мы социальные животные и нам жизненно необходимо общение. Мы рекомендуем попробовать хотя бы несколько занятий, подразумевающих участие других людей. В такие времена приходится творчески подходить к социальным занятиям, чтобы реализовать их удаленно. Например, можно общаться через интернет или по телефону.
2. **Регулярно замечайте, связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое».** Полезным инструментом для различения типов беспокойства может стать «дерево принятия решений о беспокойстве». Если вы часто испытываете «гипотетическое» беспокойство, важно напомнить себе о том, что в этот момент мозг не занимается проблемой, которую вы можете решить прямо сейчас, а затем найти способы отпустить беспокойство и сосредоточиться на чем-то еще. Вы также можете использовать этот инструмент вместе с детьми, если им трудно справиться с беспокойством.
3. **Регулярно говорите своему беспокойству «не сейчас».** Беспокойство настойчиво: оно может заставить вас считать, будто вам нужно погрузиться в него прямо сейчас. Но вы можете поставить эксперимент: откладывайте «гипотетическое» беспокойство. Многим людям это помогает по-другому относиться к беспокойству. На практике это означает намеренное выделение специального времени для беспокойства (например, 30 минут в конце дня). Сначала это может показаться странным! А еще это значит, что 23,5 часа в день вы будете стараться отпускать беспокойство до тех пор, пока не придет его время. Наше упражнение на откладывание беспокойства пошагово расскажет вам о том, как это сделать.
4. **Проявляйте к себе сострадание.** Мы беспокоимся о значимых для нас людях. Традиционная техника когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными, тревожными или расстраивающими мыслями заключается в том, чтобы записывать эти мысли и находить другие способы реагировать на них. С помощью рабочих листов «Сострадательное тестирование мыслей» можно попрактиковаться в том, чтобы в ответ на свои тревожные или беспокойные мысли проявлять доброту и сострадание. Мы подготовили образец, который поможет вам начать.
5. **Практикуйте осознанность.** Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство.

 **Заботьтесь о своем благополучии, поддерживая баланс**

В нынешней ситуации меняются многие из наших обычных повседневных занятий. Естественно, это может действовать на нервы: мы оказались в положении, когда стало сложно делать то, что мы делали для поддержания своего благополучия.

Если вы работаете из дома, находитесь в изоляции или соблюдаете социальное дистанцирование, стоит организовать распорядок дня, поддерживающий баланс занятий, которые:

- позволяют вам чувствовать, что вы чего-то достигли;

- помогают вам чувствовать близость и контакт с другими людьми и

- просто доставляют вам удовольствие.

|  |  |
| --- | --- |
| Когда мы страдаем от беспокойства и тревоги, теряется контакт с тем, что приносит удовольствие. Запланируйте на каждый день занятия, которые приятны и радуют вас. Например, чтение хорошей книги, просмотре комедии, танцы или пение любимых песен, расслабляющая ванна или любимая еда. | Мы хорошо себя чувствуем, когда чего-то достигаем и реализуем, поэтому полезно каждый день делать что-то что дает вам ощущение достижения. Например, работа по дому. Украшение интерьера, садоводство, рабочие задачи, готовка по новому рецепту, регулярная гимнастика или «администрирование быта» вроде оплаты счетов. |



 Удовольствие

 Достижение

 Благополучие

 Близость /контакт

Дисбаланс удовольствия, достижения и близости может влиять на настроение.

Например, если вы посвящаете все свое время работе, не выделяя времени на удовольствия и социализацию, то у вас, возможно ухудшится настроение и появится ощущение изолированности.

В конце дня подумайте о том, что вы сделали сегодня для получения чувства достижения. удовольствия, близости с другими людьми.

Удалось ли поддержать баланс, или, может быть, завтра стоит что-то сделать иначе?





 

|  |
| --- |
|  **Заключительные рекомендации** 1. **Установите распорядок дня.** Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.
2. **Поддерживайте умственную и физическую активность.** При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.

 1. **Практика благодарности.** Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно и я смогла посидеть в саду». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки в вазу благодарности. Предложите домашним тоже поучаствовать.
2. **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства.** Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно постоянно мониторить новости или проверять обновления френдленты. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежечасное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаясь выяснить, нет ли новостей
3. **Опирайтесь на достоверные источники новостей.**

Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях! |