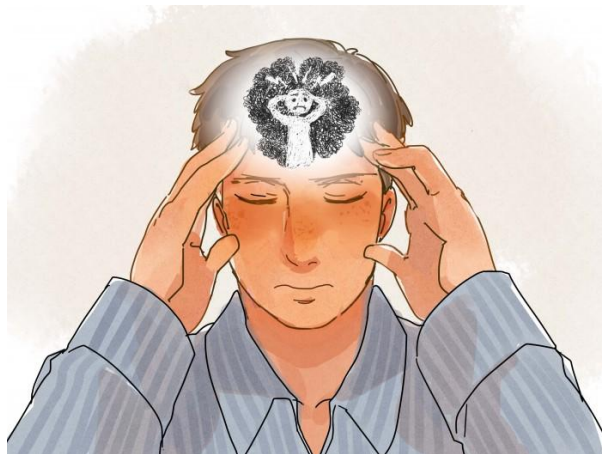


Простые и эффективные техники самопомощи при тревоге и страхах



Тревога и страх – абсолютно нормальные эмоции, если для них есть реальный повод. Но если такого повода нет, а тревожные мысли никак не уходят из головы, портят настроение, влияют на физическое состояние?

У каждого могут случиться неприятности. Они наравне с нейтральными и радостными событиями – неотъемлемая часть нашей жизни. Когда происходит негативное событие, человек мобилизует силы и преодолевает тяжёлую ситуацию. Но часто бывает так, что ничего плохого не произошло, а мысль о возможной неприятности не даёт покоя. То есть тревога и страх в таком случае = ожидание плохого.

Страх гнездится не только в голове, но и в теле. У тревожных людей часто болит живот или голова, учащается пульс, появляется потливость, возникают головокружение и тошнота. Одним из ярких физических проявлений тревоги является то, что у человека в периоды волнения подкашиваются ноги и дрожат руки. Может возникнуть слабость, ощущение мурашек по коже.

Чтобы определить, насколько сильно вы подвержены тревоге, можно выполнить простой тест. Нарисуйте фигуру человека и закрасьте те участки тела, которые обычно реагируют на страх и волнение. **Чем больше таких участков, тем сильнее проявляется тревожность.**

Если мысли постоянно возвращаются к болезненной теме, а тело откликается неприятными симптомами, можно начать самостоятельно работать со страхами с помощью нескольких очень простых техник.

1. Просто выразите тревогу или страх словами. Постарайтесь сделать это как можно более полно и развёрнуто. Можно рассказать кому-то из близких или друзей о том, что тревожит. Если такой вариант по каким-либо причинам невозможен, проговорите вслух наедине с собой всё то, что вызывает беспокойство.

2. Напишите о том, что вас тревожит. Желательно – на листе бумаги.

3. Следующий этап – рассуждения и анализ написанного. Эти действия направлены на то, чтобы определить возможную причину и выработать стратегии взаимодействия с тревогой.

Попробуйте ответить на вопросы:

- Это действительно подлинная причина Вашей тревоги? Как Вам кажется, не скрывается ли за ней что-то другое?
- Почему вы боитесь именно этого?
- Насколько высока вероятность, что с вами это произойдёт?
- Если это всё-таки произойдёт, насколько критическими могут быть для вас последствия?
- Какие разумные меры предосторожности позволят вам избежать этого?
- Какие из этих мер вы уже применяете?
- Можно ли разработать план действий, который позволит вам чувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться?

4. Выделите для страхов и тревог 30 минут в день. Например, 15 минут утром и 15 минут вечером в строго определённое время. Вначале страхи и тревоги будут пытаться возникнуть в другое время, однако у вас будет волшебное средство – мешок для тревог, в который вы будете запихивать непослушную тревогу, которая попытается вырваться в неурочное время.



У каждого образ такого мешка может быть свой. Главное, во всех деталях представлять его. Можно даже нарисовать его на небольшом кусочке картона и носить с собой, чтобы в моменты волнений доставать его и прятать туда страх до той поры, пока не наступит отведённое для страхов время. Скажите себе: «Я развяжу мешок, когда наступит «время страхов», а пока займусь своими делами».

5. Если страх так и норовит вылезти из мешка в течение дня, охватывает тело и не даёт вам заниматься своими делами и испытывать положительные эмоции, используйте перезагрузку, которая будет состоять из двух компонентов: движения и расслабления.

Страх и тревога провоцируют выброс энергии, которая, если её не расходовать, как раз и вызывает телесные симптомы. Подойдёт любая интенсивная **физическая нагрузка**. Ощутимо помогает даже быстрая ходьба вверх по лестнице.

Второй этап – **расслабление**. Для начала нужно научиться напрягать и расслаблять мышцы.

- крепко сожмите кулаки,
- изо всех сил напрягите мышцы ног,
- напрягите мышцы лица, как будто выполняете какую-то очень сложную работу,
- досчитайте до 5,
- расслабьте всё тело.

Таких «подходов» нужно сделать не менее пяти, а в перерывах правильно дышать. Такое **правильное дыхание эффективно и в качестве самостоятельного метода борьбы с волнением:**

- сделайте глубокий вдох через нос,
- задержите дыхание и досчитайте до пяти,
- сделайте длинный выдох через рот,
- повторите не менее пяти раз.

Лучше всего начать тренировать эти навыки не в момент, когда тревога захватила вас полностью, а заранее, когда вы находитесь в спокойном состоянии, чтобы встретить её во всеоружии.

Если тревожное состояние сохраняется длительное время, и его интенсивность высокая, следует, не откладывая, обратиться за помощью к специалисту.