



Как справляться с тревогой в кризисное время

Что нам надо знать о тревоге: это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей и т.д.

ВАЖНО! Если у вас психические проблемы, сильно нарушен сон, возникают суицидальные мысли или усиливается депрессия, то эта памятка не будет для вас достаточно полезной. В таком случае нужно обратиться за помощью к специалистам.

Тревога бывает:

фоновая (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные) **ситуативная** (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги - например, так бывает при панической атаке)

Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:

1. Аэробный и ритмичный спорт. Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много видео с готовыми сетами в интернете). Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность важнее интенсивности! Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. Медитация, релаксация, растяжка. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.

3. Телесные активности. Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, тактильные практики, секс, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д.

4. Поддерживающая соцсеть. Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу, и даже боли. Слабые социальные связи важнее сильных, т.к. люди в вашем близком

окружении уже перегружены информацией и эмоциями, а люди чуть подальше от вас приносят что-то свежее.

5. Психотерапия. Можно звонить на телефоны горячих линий и искать себе консультанта онлайн. Поговорить со специалистом никогда не помешает, особенно если у вас и так высокий тревожный фон.

6. Психогигиена. Отведите время для новостей (30 мин утром и вечером), в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции. Останавливайте близких, использующих вас как ведро для слива эмоций. Если они взрослые - они могут позаботиться о себе сами.

7. Отвлекаться. При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

8. Достаточно воды. Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1.5-2 литра в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

9. Управление коммуникациями. Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей (если это возможно), в то же время нужно быть внимательными к социальной изоляции, искать общения, если вы чувствуете себя одинокими.

10. Ритуалы. В кризисе важно делать что-то непривычное, потому что это успокаивает. Зажечь ароматизированные свечи, послушать спокойную, классическую музыку. Подобные ритуалы помогут расслабиться и перенестись в сказочную, уютную атмосферу. Насладитесь этими моментами.

11. Антистресс-рукоделие. При создании чего-либо активизируется зона мозга, отвечающая за креативность. Важно делать что-то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслабленно. 30-40 минут такого занятия замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, расслабят мышцы, снизят кровяное давление.

12. Юмор. Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

Что нежелательно использовать при тревоге:

1. Алкоголь. Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.
2. Сладкая еда и напитки. Может сформироваться цикл заедания тревоги;

плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

3. Психоактивные вещества и стимуляторы. Сюда относятся кофе, чай, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом, тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

4. Постоянное отслеживание новостей. Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

5. Плацебо-методы. Гомеопатия, акупунктура и т.д., если вы их раньше ещё не пробовали. По ним нет доказательной базы, они помогают не всем.

Техники заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге

1. Дыхание.

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;

- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох).

Достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.

- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

2. Опорная поза - заземление.

- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

3. Принудительное включение когнитивных зон мозга.

- когнитивная и эмоциональная сферы как бы конкурируют, если человека захлестывают эмоции, его думающая часть мозга в нокауте (и наоборот).

Поэтому помогает восстановить баланс между ними. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое - прибавлять по 7: $0+7+7+7...$), или оглядеться вокруг и назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.

4. Звонок другу.

- договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.

5. Несколько интенсивных физических упражнений.

- задача - очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно

что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

Как ещё себе помочь?

- Составить кризисный план.

Это бумажное письмо самому себе в будущее на случай проблем, где нужно указать следующее:

- признаки кризиса: как я понимаю, что наступил момент использовать этот план;
- всё, что помогло мне в предыдущие кризисы;
- всё, что не помогло мне в предыдущие кризисы;
- люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны;
- инструкция: что конкретно мне надо делать, где что находится из поддерживающих меня вещей или дел, в каком порядке их начинать и т.д.
- поддерживающие слова самому себе.

- Практиковать самоподдержку. Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания: если мне страшно, то мне страшно, а не «на самом деле я не боюсь». Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей - минимум 20 пунктов, всё, что угодно.

Вы сильнее, чем думаете!

Педагог-психолог Зольникова Ирина Юрьевна