

## Тревога. Как быть?

Тревога известна каждому.

Тревога — это сигнал нашей психики, который сообщает «что-то не в порядке». Человек в состоянии тревоги может испытывать напряжение, озабоченность, беспокойство, чувства бессилия, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принятия решения. На физиологическом уровне это состояние часто сопровождается усилением сердцебиения, учащением дыхания, общей возбудимостью, снижением порогов чувствительности.

Тревогу часто путают со страхом, но, как правило, причины возникновения страха обычно понятны человеку, а причины возникновения тревоги чаще всего неосознаваемы. Стоит также принимать к сведению, что состояние тревоги включает в себя некую комбинацию из нескольких эмоций — страха, печали, стыда и вины. Как же со всем этим справиться, пережить?

В психотерапии используются разные методы и техники для разных типов тревоги, разумеется, все индивидуально. Что касается самоподдержки, если вы столкнулись с тревогой «лицом к лицу», то следуйте 5 простым рекомендациям:

1. Осознать и рационализировать чувства.

«Я испытываю тревогу (тремор, панику, дискомфорт в области живота, сердца и тд), потому что столкнулся с новой для себя ситуацией, то, что я испытываю абсолютно нормально и естественно для человека».

Такое проговаривание, признание чувств позволяет нам почувствовать себя «здесь и сейчас», признать свое состояние.

2. Найти ресурс в подобной ситуации в прошлом.

Мы не в первый раз сталкиваемся с кризисами за последние несколько лет. Скорее всего, защитная реакция, как и в период пандемии, событий февраля и марта была схожей. Тот же приступ паники потом сменился нормальной адаптацией и привычным течением жизни.

Не так пугает сама ситуация, сколько неопределённость грядущего. Как только мы адаптируемся в новых реалиях все становится гораздо более переносимым. Задаем себе вопрос: «Что помогло мне в прошлый раз в подобной ситуации?»

3. Наполнить свою жизнь делом.

Вспомните о том, что вдохновляет вас и позволяет чувствовать себя живым. Здесь не может быть универсальных рекомендаций. У каждого свой рецепт. Замечено, что выполнение привычных дел дает чувство безопасности.

Гулять с собакой, готовить еду, делать уборку, закупать продукты, читать и играть с детьми, даже ходить в театр.

Да, сейчас мы не можем планировать далекое будущее, но можно писать списки ближайших дел. Выполненные дела, результат – уже некая стабильность.

#### 4. Дозировать и проверять информацию.

Введите себе ограничение по времени на просмотр последних новостей. Например, не больше 1-2 часов в день. При этом, подберите только проверенные источники информации. Посещайте сайты авторитетных информационных агентств и изданий. Не ввязываетесь ни с кем в споры и долгие обсуждения ситуации, не подогревайте такие разговоры сами и не заражайтесь чужими эмоциями.

#### 5. Расслабляться.

Берём под контроль только то, что в нашей зоне ответственности, на что мы, действительно, можем повлиять: быт, работа, физическое состояние.

Регулярная физическая нагрузка поможет сбрасывать негативную энергию, отключать постоянно думающую голову, возвращаясь в тело благодаря упражнениям. Даже 10-15 минут зарядки способны улучшить ваш эмоциональный фон на весь день.

Если вы когда-то уже медитировали, но затем закрутились в водовороте будней и забросили это дело, сейчас самое время возобновить практику.

Если вы до этого никогда не медитировали, возможно, наступила пора попробовать.

Медитация позволяет в том числе:

- Направить внимание с внешних жизненных проявлений на внутренние.
- Замедлиться и прочувствовать все свое тело.
- Отпустить напряжение, снизить уровень тревоги.
- Остановить бесконечный поток мыслей.
- Способствует более спокойной реакции на тревожные события вокруг.

Если вы чувствуете, что ваш уровень тревоги не снижается; если вы видите тревожные сны и не можете «отключиться» от них после пробуждения; если ваши эмоции мешают взаимоотношениям с близкими, то стоит обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Почему лучше поговорить о своих страхах со специалистом, а не с близким человеком, другом или сослуживцем? Специалист сможет, не присоединяясь к вашему беспокойству, перефокусировать внимание. Сможет помочь поставить вопрос, ответ на который уже снизит уровень тревоги.

Если Вам нужна поддержка и профессиональная помощь специалиста, Вы можете обратиться в Единую социально-психологическую службу «Телефон доверия» в ХМАО – Югре

с 8.00 до 20.00 8-800-101-1212

с 20.00 до 8.00 8-800-101-1200

Анонимно, круглосуточно, бесплатно.

Визгалова Екатерина Борисовна

психолог БУ ХМАО – Югры

«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»