

Как справляться с тревогой в период самоизоляции

Кирилина Тамара Ивановна, педагог-психолог

Источники поддержки

1. Ритмичная нагрузка (спорт, в котором есть ритм) ходьба на месте, по комнате, приседания. Регулярность важнее интенсивности.

2. Медитация – это нечто гораздо большее, чем долгое сидение в тишине. Медитация помогает вам отвлечься от того, что вам **нужно «делать»**, и почувствовать, каково это – **просто «быть»**, что способствует пониманию окружающей действительности и вашей истинной сущности. Это касается чрезвычайно занятых людей, которые постоянно сосредоточены на предстоящих делах. Или как сейчас людей сосредоточенных, на неопределенной ситуации в мире, стране, республике, городе, дома.

Так что для того чтобы медитировать, прежде всего **не нужно быть загруженным**. Ни физически, ни умственно. Сядьте поудобнее (чтобы вы могли забыть о своем теле), **наденьте наушники и выберите свой любимый трек** (чтобы вы могли забыть о своих мыслях). И перестаньте **ПЫТАТЬСЯ** медитировать. Пытаться значит делать. Не думайте, что у вас ничего не получается, если в какие-то дни вы не достигаете мысленной тишины. Чувствовать значит делать. **Просто сидите в тишине. Ощущайте свою физическую сущность, пока не перестанете осознавать ее. Осознавайте свои мысли, но не погружайтесь в них, порождая все новые мысли.** Просто позвольте им быть. Таким образом, со временем вы научитесь контролировать свое сознание. Вы сможете выбирать, какие мысли пускать в свое сознание. Почему это важно? Потому что мысли ведут к эмоциям, эмоции ведут к действиям, действия ведут к результатам. **Медитировать значит просто быть.**

2. Релаксация – это сознательное уменьшение тонуса мышц. Релаксацию можно достигнуть посредством применения специальных техник, упражнений или препаратов. Цель релаксации в любой из техник – это достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное влияние на психику.

Прогрессивная мышечная релаксация, метод доктора Джейкобсона, основана на закономерном расслаблении мышечных тканей после предварительного напряжения. Таким образом, согласно данной технике, необходимо сильно напрягать в течение 5-10 секунд одну или несколько групп мышц, после чего концентрироваться на ощущении расслабления 15-20 секунд. Это простой метод релаксации, позволяющий достигать эффекта.

3. Растяжки – упражнения хорошо тренируют гибкость, развивая все тело. Можно посмотреть по ссылке <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>

4. Телесные процедуры: душ, массаж.

5. Поддерживающая социальная сеть, чтобы был кто-то, с кем можно было общаться, обмениваться информацией, а также обсуждать другие темы.

6. Выделение специального времени для чтения и просмотра новостей. Новости, важная составляющая нашей жизни, но если человек восприимчив, чувствителен, то новости могут негативно отражаться на нем. Поэтому стоит ограничить просмотр новостей, например, делать это только раз или два в сутки.

7. Отвлечение: фильм, музыка, уборка, разбор вещей, разговор.

8. Пить достаточно воды, чтоб выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана).

9. Ритуалы, привычные рутинные действия –убраться, сготовить, навести порядок на столе или шкафу.

10. Творчество активизирует участок мозга, отвечающий за придумывание вариантов. Антистресс - рукоделие, что-то несложное, что можете делать по 30-40 минут в день.

11. Детоксикация от социальных сетей и смартфона - отличный способ наполнить свою жизнь чем-то новым. Но многие настолько привыкли к онлайн-жизни, что проводят там слишком много времени: статистика показывает, что средний пользователь проводит в соцсетях 2 часа 22 минуты в день, и этот показатель из года в год растёт. Какие альтернативы можно придумать? Например, заняться музыкой или рисованием. Учить новый язык. Готовить, танцевать, читать больше художественной литературы. Улучшение навыков внутреннего диалога.

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

а. 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.

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

в. 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?

г. 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».

д. 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.**

12. Бездействие – можно просто, какое то время ничего не делать, просто посидеть в тишине.

13. Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).

Техники «заземления» при приступе тревоги

1. Опорная поза (ноги на полу всей ступней или стоя); чувствовать все свое тело (просканировать); дыхание на счет 4 - 7 - 8 (вдох - задержка - выдох). Вдох носом, выдох ртом (как будто задуваешь).

2. Ритмичные движения – постукивать по ключицам руками крест-накрест. Обхватить себя руками и раскачиваться.

3. Осмотреться вокруг и назвать 5 предметов синего цвета. 5 круглых предметов, 5 острых углов и т.д. Можно мысленно описывать окружающее, как будто заполняя протокол.

4. Сделать несколько интенсивных физических упражнений, чтобы утилизировать гормоны стресса. Задача: быстро устать. Делать на пределе сил.

5. «Выпускание демонов» – интенсивно орать, кататься, заламывать руки, рыдать 8-10 минут до состояния опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

6. Найти человека для разговоров на отвлеченные темы.