

Рекомендации по снятию тревожности

1. Поддерживайте привычный ритм жизни: сна и бодрствования, питания. Планирование на день отвлечет Вас от негатива.
2. Поддерживайте социальные контакты. Не замыкайтесь в себе со своими тревогами и страхами, общайтесь с друзьями и членами семьи, акцентируя внимание на чувства. Общие чувства могут, сблизить вас даже при разных трактовках происходящего, способствовать диалогу. Человек увидит, что вы тоже переживаете.
3. Не пытайтесь переубедить собеседника. Если собеседник изначально настроен очень агрессивно, то разговор лучше перевести на другие темы.
4. Оставайтесь в настоящем: «Я нахожусь у себя дома. В данный момент я в безопасности. У меня все хорошо». Не думайте о том, что было и что будет.
5. Относитесь к новостям, на фоне напряженной обстановки, грамотно:
Выберите для себя один-три проверенных источника с сухой подачей фактов 20-30 минут два-три раза в день, чтобы исключить манипулирование на ваших чувствах.
6. Самое главное, Вы должны сами быть спокойны и уверены в себе. Это передастся тому, кто рядом.
 - Если он не против можно обнять, спросить, в чем причина тревоги. Вместе проделать дыхательные практики.
Постараться поговорить на отвлеченные темы. То есть дать близкому человеку понять, что вы готовы помочь.
 - Если близкие находятся далеко, очень помогает общение не просто по телефону, а по видеосвязи. Человек видит родное лицо, и ему от этого намного спокойнее.
7. Делиться своими чувствами можно и нужно. Но поддаваться панике и тревоге — нежелательно.
8. Младшим детям необходим пример спокойных родителей: «У нас все хорошо». С ребятами постарше нужно поговорить, объяснить ситуацию в доступном для них виде.
9. Что поможет привести себя в равновесие:
 - дыхательные упражнения. Например:
«Воздушный шарик»: глубоко вдохнуть носом, медленно выдыхать ртом.
Или «По квадрату», то есть представить себе эту фигуру и «рисовать» её: вдох - пауза - выдох - пауза - вдох - пауза - выдох - пауза. Таким образом мы переводим нервную систему из возбуждённого состояния в спокойное, потому что такое дыхание у организма ассоциируется с процессом засыпания.
 - любимые занятия: хобби, чтение, прослушивание спокойной музыки, танцы, спорт.
10. Если тревоги становятся слишком болезненными, нужно обращаться за поддержкой. Не надо стесняться и бояться.

Бесплатная помощь психолога в Пскове

112 - единый телефон служб экстренного реагирования, на связи круглосуточно

дежурит психолог

75-47-15 - телефон областного Центра семьи для записи на очную консультацию к психологу

8-800-2000-122 - заочное психологическое консультирование

Самопомощь при острых эмоциональных реакциях

Итак, вы оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства — душевная боль, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога. В этом случае очень важно создать себе условия для того, чтобы быстро «выпустить пар». Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевые силы, которые так нужны в экстренной ситуации. Можно попробовать один из универсальных способов:

- Займитесь физическим трудом: переставляйте мебель, убирайте, работайте в саду.
- Сделайте зарядку, совершите пробежку или просто пройдитесь в среднем темпе.
- Примите контрастный душ.
- Покричите, потопайте ногами, побейте ненужную посуду и т.д.
- Дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять.

Не употребляйте большое количество алкоголя, это, как правило, только усугубляет ситуацию.

Как можно заметить, эти способы не являются психологическими приемами, многие люди интуитивно используют их в жизни. Например, часто женщины, когда злятся на мужа или детей, начинают уборку, чтобы избежать ссоры; мужчины, испытывая гнев, идут в спортивный зал и с осторожностью бьют по груше; испытав обиду из-за несправедливости на работе, мы жалуемся своим друзьям.

Помимо универсальных способов можно предложить способы, которые помогают справиться с каждой конкретной реакцией.

Страх

Страх — это чувство, которое, с одной стороны, оберегает нас от рискованных, опасных поступков. С другой стороны, каждому знакомо мучительное состояние, когда страх лишает нас способности думать, действовать. Справиться с таким приступом страха можно попробовать самому при помощи следующих простых приемов:

- Попытаться сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1—2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Тревога.

Часто говорят, что, испытывая страх, человек боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а испытывая чувство тревоги, человек не знает, чего боится. Поэтому состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.

- Первый шаг — превратить тревогу в страх. Нужно постараться понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными.
- Самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли: поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Особенно полезны упражнения на растяжку мышц.

- Сложные умственные операции тоже помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать. Например: поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т. д.

Плач.

Каждый человек хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение. Плач позволяет выразить переполняющие человека эмоции. Поэтому этой реакции можно и нужно дать осуществиться. Часто, видя плачущего человека, окружающие бросаются его успокаивать. Считается, что если человек плачет — то ему плохо, а если нет — значит, он успокоился или он «держится». Давно известно, что слезы несут лечебную функцию: врачи говорят, что в слезах содержится большое количество гормона стресса, и, плача, человек избавляется от него, ему становится легче. Этот эффект отражается и в языке — говорят: «Слезы лечат», «Поплачешь, и полегчает!». Нельзя считать, что слезы являются проявлением слабости. Если вы плачете, то это не свидетельствует о том, что вы «кнытик»; вам не должно быть стыдно за свои слезы. Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит. Если ситуация затягивается, то психическому и физическому здоровью человека может быть нанесен урон. Не зря говорят: «сошел с ума от горя». Поэтому не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться.

Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то помогут следующие приемы:

- Выпить стакан воды. Это известное и широко используемое средство.
- Медленно, но **не глубоко**, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.

Истерика

Истерика — это состояние, когда очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если у человека возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения.

В этом случае можно предпринять следующие действия:

- Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остьаться одному.
- Умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя.
- Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный вдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться.

Апатия

Апатия является реакцией, которая направлена на защиту психики человека. Как правило, она возникает после сильных физических или эмоциональных нагрузок. Поэтому, если вы чувствуете упадок сил, если вам трудно собраться и начать что-то делать и, особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться. Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние. Поместите в тепло ноги, следите за тем, чтобы тело не было напряжено. Отдохните столько, сколько потребуется.

- Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь, хотя бы на 15—20 минут.

- Помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться.
- Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.
- Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
- После этого приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом.
- Не беритесь за несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно.
- Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

Чувство вины или стыда

Многие люди, пережившие насилие или потерявшие близких, испытывают чувство вины или стыда. Справиться с этими чувствами самостоятельно или без посторонней помощи очень трудно. Поэтому подумайте об обращении за помощью к специалисту, это поможет вам справиться с ситуацией.

- Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль». Слова имеют большое значение, и такая формулировка может помочь вам оценить свои переживания и справиться с ними.
- Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.

Двигательное возбуждение

Состояние, в каком-то смысле противоположное апатии, человек испытывает «переизбыток» энергии. Есть потребность активно действовать, а ситуация этого не требует. Если двигательное возбуждение выражено слабо, то чаще всего человек нервно ходит кругами по комнате, больничному коридору. В крайних вариантах проявления этого состояния человек может предпринимать активные действия, не отдавая в них отчета. Например, после сильного испуга человек куда-то бежит, может наносить травмы себе и окружающим, а затем не может вспомнить о своих действиях. Двигательное возбуждение возникает чаще всего сразу после получения известия о трагическом событии (например, если человек получает известие о смерти близкого родственника) или если человеку нужно ждать (например, как ждут исхода трудной операции в больнице).

Если двигательное возбуждение возникает, то:

- попробуйте направить активность на какое-нибудь дело. Можно сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе. Вам помогут любые активные действия;
- попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение. Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла. Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьется. Современная медицина утверждает, что звук биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищенно, так как это тот звук, который каждый человек слышит в безопасном и уютном месте — в утробе матери. Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится.

Дрожь

Иногда после стрессового события человека начинает бить дрожь, часто дрожат только руки, а иногда дрожь охватывает все тело. Часто это состояние считают вредным и пытаются как можно быстрее прекратить, в то время как при помощи такой реакции мы можем сбросить лишнее напряжение, появившееся в нашем теле из-за стресса. Итак, если вас бьет нервная дрожь (дрожат руки) и вы не можете успокоиться, не можете контролировать этот процесс, попробуйте:

- усилить дрожь. Тело сбрасывает лишнее напряжение — помогите ему;
- не старайтесь прекратить это состояние, не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы — так вы достигнете обратного результата;
- попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой.

Гнев, злость, агрессия

Гнев и злость — чувства, которые часто испытывают люди, переживающие несчастье. Это естественные чувства. Поэтому, если вы испытываете гнев, необходимо дать ему выход таким образом, чтобы это не шло во вред вам и окружающим. Доказано, что люди, скрывающие и подавляющие агрессию, испытывают больше проблем со здоровьем, чем те, кто умеют свой гнев выражать.

Попробуйте выразить свой гнев одним из следующих способов:

- Громко топните ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение.
- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь