

ПЛАН-КА

ИЩИТЕ ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ



**5 СПОСОБОВ
САМОПОМОЩИ
ПРИ ТРЕВОГЕ И
ПРЕДПАНИЧЕСКОМ
СОСТОЯНИИ**

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ



Как действовать, когда уровень тревоги зашкаливает?

В этот момент вы вряд ли вспомните хоть один совет из этого списка. Поэтому если вы склонны к тревоге и предпаническим состояниям, то заранее потренируйтесь использовать техники, которые помогают справиться с этим. Вам надо предвосхитить состояние, при котором ужас и паника сковывают ваш мозг и тело.

Вот **5 способов**, которые реально работают. Выберите тот, что подходит вам в определённой ситуации.

1 УСПОКОИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

Выпишите эмоции или проговорите вслух. Здесь важно выразить, прожить, чтобы получить разрядку. Пишите или говорите без цензуры, ограничений, как думаете и чувствуете, пока не наступит облегчение. Можно писать размашисто и коряво, говорить громко и экспрессивно, чтобы выразить всю интенсивность чувств.

Почему это важно?

Когда мы пишем (или хотя бы проговариваем), изливая свои чувства, то благодаря этому отдаём себя от источника стресса. Написанное (или названное вслух) пугает меньше, и тревога отступает.

2 ПОДКЛЮЧИТЬ НЕОКОРТЕКС

Для этого нужно составить список вопросов и, когда тревога зашкаливает, возвращаться к нему, корректировать, прояснять.

- Что самое страшное может произойти? (можно несколько вариантов)
- Что, скорее всего, произойдет? (можно несколько вариантов)
- Что я действительно могу предпринять? (к каждому варианту событий дописать ваши возможные действия)
- Что сейчас будет наилучшим решением?
- Какие первые шаги я могу предпринять?

Почему это важно?

Когда мы начинаем обдумывать некий план действий, тревога отступает, потому что само размышление на эту тему сигнализирует мозгу: «я контролирую ситуацию».

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ПРОИСХОДЯЩЕЕ

Следующие три способа помогают переключить ум с накручивания и закливания на проблеме.

Попробуйте их, когда чувствуете, что вас накрывает тревога или предпаническое состояние.

3 ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Подключите тактильные ощущения. Потрогайте, ощупайте 2-3 предмета. Какие они: твёрдые или мягкие, холодные или тёплые, какая у них текстура?

Прислушайтесь к звукам в комнате, попробуйте насчитать 2-3 отдельных звука. Опишите их. Какие они: звонкие или глухие, тихие или громкие, ритмичные или нет и т. д.

Почему это важно?

Направляя своё внимание на конкретные предметы/звуки, мы ослабляем тревогу, потому что наш мозг не может одновременно концентрироваться на двух вещах.





4 СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА РУТИНЕ

Чтобы вернуть себя в реальность, займитесь рутинными делами.

Обеспечьте свои базовые физические потребности: в полноценном сне, здоровой пище, движении (спорт, фитнес, уборка, танцы, ремонт, прогулка — любая физическая активность уменьшает тревожность). Вам нужны ресурсы. Если вы сможете позаботиться о себе, значит, сможете справиться и с остальным.

Очень помогает придерживаться привычного распорядка дня, когда вы чётко знаете, что делать утром, какие задачи выполнить днём и во сколько отправиться спать, несмотря на новости, погоду и настроение.

Почему это важно?

Во-первых, действуя, мы чувствуем себя более способными справиться с ситуацией.

Во-вторых, рутинные дела создают своего рода ритуалы, дают ощущение безопасного островка, который находится в зоне нашего контроля — это снижает тревогу.

5 ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ

Дыхание по квадрату.

Сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4 счёта, затем сделайте выдох на 4 счёта и задержку тоже на 4 счёта. Повторите полный цикл: вдох — задержка — выдох — задержка.

Сделайте 4 таких цикла — вы точно почувствуете облегчение.

Почему это важно?

Все дыхательные практики нацелены на то, чтобы вернуть контроль над эмоциями.

Спокойное и ровное дыхание выравнивает сердечный ритм. А концентрация на конкретной задаче — отслеживать процесс дыхания — переключает внимание и снижает уровень тревоги.

Лита Ласинская, автор проекта ПЛАН-КА.
Практикующий психолог и нейропсихолог.
www.plan-ka.ru