


# 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](http://www.plan-ka.ru)