

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

«МНЕ ТРЕВОЖНО...»

*Я выдохнула, разом
избавившись от множества тревог,
тяжким грузом лежавших на сердце.*

Кира Касс



Сегодня в период самоизоляции многие люди пребывают в состоянии тревоги. У людей возникает предчувствие чего-то нехорошего, ощущение беспомощности в данной ситуации. Тревога всегда сопровождается соматическими проявлениями. Тело говорит нам о том, что ему некомфортно. Это проявляется учащенным сердцебиением, может появиться ком в горле, чувство тошноты, головокружения.

На проявления тревоги нельзя не обращать внимания; Если её игнорировать, она способна эмоционально истощить человека. Попробуйте воздействовать на нее простыми методами.

1. Определитесь, что именно вас тревожит

Тревога – это предчувствие страха. Только какого? Спросите себя, чего именно я боюсь в этой ситуации? Что меня волнует? Что выводит из состояния душевного благополучия? Ведь, обычно, тревога нам неприятна именно из – за своей неопределенности. Пока люди четко не осознают, что именно вводит их в ступор, они не могут с этим сражаться. А когда мы не боремся, страх побеждает нас.

2. Узнайте причину своего конкретного страха.

Когда страх найден, можно задать себе несколько вопросов, связанных с ним. Из-за чего мне сейчас страшно? Был(а) ли я когда либо, в подобной ситуации? Что я конкретно могу сделать в этих условиях, чтобы минимизировать страх?

Возможно, мне кто-то способен помочь? С чем связана эта сильная реакция? Представьте, что вы, как будто, делаете у себя внутри генеральную уборку... Убираете всё ненужное.

Вероятно, самый главный вопрос, который стоит себе задать себе, звучит так: «Что будет, если то, из-за чего я тревожусь, все же случится?»

После составьте поэтапный план действий. Так вы четко будете знать, как действовать, если что-то нехорошее случится.

Что же делать, если это состояние (тревоги, страха) вдруг застало вас врасплох, например, при просмотре телевизора?

- *Измените положение своего тела*

Когда человек входит в состояние тревоги, все вокруг перестает для него существовать. Он как бы замирает, не обращая ни на что внимания. В этот момент важно вывести себя из бессознательного состояния. Самый простой способ – сменить положение тела. Если вы стояли – сядьте, если сидели – встаньте. Можно походить, подвигать руками и ногами. Замечено, что любое волнение легче переживать, находясь в движении.

- *«Прийти» в сознание*

Когда мы тревожимся из-за чего-то неопределенного, мы пребываем в своих собственных фантазиях. Наш мозг пытается представить все нелепые ситуации, которые могут произойти. И в этот момент очень важно вернуться в настоящее, оказаться прямо «здесь и сейчас». Сосредоточьтесь на мелочах. Посмотрите, во что вы сейчас одеты, что находится вокруг, какая погода за окном. Причем чем мельче детали, на которых вы акцентируете внимание, тем больше вероятность, что они вернут вас в реальность. Например, в этот момент можно разглядеть фотографию своих родных и близких, которая стоит у вас на столе.

- *Расслабьтесь*

Начните с размеренного дыхания; вдох на три счета и выдох на пять. И так – до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение спало. Это самый доступный способ расслабиться, но есть и другие. Например, можно сделать массаж шейно – воротниковой зоны. Можете попробовать самостоятельно или попросить кого-нибудь помочь. Хороший способ успокоиться – послушать релаксирующую музыку. Для каждого человека она разная; кого – то успокаивает мантры, кого – то классика.

Доказано, что легче всего расслабиться после сильного напряжения. Попробуйте сначала напрячь все тело, а потом постепенно, начиная с головы и плеч, спускаясь вниз, расслабить. Повторите минимум три раза.

- *Ощутите тепло*

Тревожась, человек часто ощущает холод, иногда даже появляется озноб. При этом в помещении может быть достаточно тепло и даже жарко. Это одно из соматических проявлений тревоги. Избавившись от него, вы поможете себе. Понадобится все, благодаря чему можно согреться: теплая ванна с эфирным маслом лаванды, горячий чай, мягкий плед или одеяло. Подойдет даже ваш любимый пушистый питомец (кошка, собака). Достаточно 5-10 минут нахождения в тепле, чтобы согреться и почувствовать, что тревога отступила.

В период самоизоляции многие люди находятся в состоянии тревоги. Хорошим выходом из этого состояния могут стать занятия спортом. Доказано, что физическая активность снижает тревожность, улучшает настроение, выравнивает эмоциональный фон. Не стесняйтесь, привлекайте к занятиям своих близких. И тогда вы не только избавитесь от тревоги, но и поддержите свою физическую форму в хорошем состоянии. А ведь это сейчас в период самоизоляции очень важно!

Педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Кристина Белова