

Учимся справляться с тревогой

Тревога во многом схожа с беспокойством. Их в одинаковой степени связывают с нервным или испуганным состоянием. Как же их различать? Беспокоятся о чем-то конкретном, например, о предстоящей контрольной или важной встрече. Тревогу можно ощущать все время и без какой - либо причины. Иногда она проявляется физически, учащенным сердцебиением.

Например, обычно легко объяснить, что вас беспокоит (контрольная, переговоры, выступления и т.д.), но бывает сложно объяснить, что вас тревожит. У вас просто начинает болеть живот, когда вы идете в школу или на работу. Беспокойство, связанное с определенной причиной проще объяснить словами, а тревогу объяснить сложно, так как не осознаем причину.

Несмотря на то, что тревога и беспокойство не самые приятные эмоции, они приносят пользу нам. Они помогают довести нам начатое до конца, показать лучшее на что, мы способны. Эти эмоции часть нашей жизни. Они совершенно нормальны.

Вы будете чувствовать себя спокойнее, испытывая здоровую тревогу (которая спасает нам жизнь), если просто примете, что она есть. Но вы также можете взять ситуацию под свой контроль, и начать контролировать ее!

Мы можем испытывать много разных эмоций одновременно, что порой их нелегко различить.

Вспомните, как вы впервые пошли в школу или выступали перед классом. Не самые приятные ощущения были. Возможно, сердце учащенно билось или потели ладошки, может быть, перехватывало дыхание, и вы были готовы расплакаться. Это сигналы тела, которые дают понять, что вы напуганы или нервничаете.

Есть много разных упражнений, которые помогают понять в каких ситуациях, вы испытываете тревогу; также упражнения направлены на снижение чувства тревоги.

Вы можете взять листок бумаги и ручку и продолжить фразу: « Я тревожусь, когда....» Это вам поможет понять, когда вы испытываете тревогу.

Что вы делаете, когда тревожитесь? Что испытываете при этом? Предлагаю снова взять лист бумаги и ручку, ответьте на вопрос: «Когда я испытываю тревогу, я чувствую....». Например, потеют ладони, кружится голова, наворачиваются слезы и т.д. Опишите свое состояние. Ощущение тревоги могут быть очень разными. Благодаря этим упражнениям мы понимаем нашу тревожность.

Методик для снятия тревоги довольно много, и все они помогают преодолеть тревогу, стресс и негативные эмоции. А основное правило, чтобы самостоятельно снять

тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, не искать виноватых, не дорисовывать и не предсказывать события.

Ниже предлагаю несколько упражнений на снятие тревоги.

Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение. Положительно влияют как на психологическое, так и на соматическое здоровье. Заняв удобную позицию, расслабившись и закрыв глаза, следует произносить следующие аффирмации:

- ✓ я совершенно расслаблен и спокоен;
- ✓ все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
- ✓ мое сердце бьется ровно и спокойно;
- ✓ из моей головы исчезают все неприятные мысли;
- ✓ я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром; т.д.

На самом деле, аффирмации можно «изобрести» самому, ведь только сам человек знает свои особенности и какие фразы будут для него наиболее действенными в соответствующей ситуации. Порой такие слова, если о них рассказать, будут непонятны другим — однако их смысл для того, кто их придумал, значит очень много.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните. С выдохом должно уйти и ощущение скованности в теле. Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз. При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад. Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой). Затем задержите дыхание на мгновение и медленно, спокойно делайте выдох через нос.

Есть прекрасный способ усилить дыхательную практику – поставить перед собой зажженную свечу и направить на нее струю воздуха, которую будете выдыхать. Упражнение нужно делать примерно 5 минут. Не старайтесь погасить пламя свечи, – просто осторожно дуйте на огонь, пытаясь добиться эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым до момента окончания вашего выдоха.

Итак, вы чувствуете, что вас накрывает. Вам тревожно, вас трясет. Вам может помочь:

1. Отойдите в сторонку (желательно чтобы вас не видели)
2. Попробуйте наладить дыхание (вероятно, вы его задерживаете от тревоги, обратите внимание), попробуйте подышать секунд 30-40 глубоко, в том темпе, который вам удобен, но ровно.

3. Встаньте в наиболее устойчивую позу, поставив ноги так, будто это корни дерева. Ощутите, как вы крепко стоите на земле и ваши ступни плотно прилегают к полу (нам, как и животным, спокойнее, когда мы ощущаем/замечаем, что находимся на земле, а не в подвешенном состоянии (не падаем) - тело чувствует, что мы в безопасности, психологически тоже безопаснее) - 30-40 секунд

4. «Качание». Попробуйте максимально сделать тело «резиновым», наклонившись, опустив и расслабив руки, шею, торс. Найдите максимально комфортное положение и покачайтесь

5. Потихоньку выпрямитесь и хорошенько протряситесь (когда тревожно, наш организм мобилизуется и тело трясет). Напряжение. Обычно люди пытаются избежать этого и совладать с ним. Необходимо поддаться напряжению и даже усилить, дать организму то, что он хочет. Так вы сможете более расслаблено и спокойно себя ощущать для того, чтобы дальше справляться со стрессом «головой». Если нет возможности выполнить весь этот цикл, сделайте что-то одно - то, что сейчас удобнее всего.

Творческое упражнение на снятие тревожности.

Возьмите бумагу и начните рисовать все, что хотите: пятна, точки, линии, зигзаги, фигуры, любую абстракцию, которая выражает ваше внутреннее состояние. Ваше настроение само будет диктовать цветовую гамму рисунка, композицию, направления линий и прочие факторы. Избавиться от чувства тревоги при помощи рисования легче, чем ничего не делая. Вы концентрируетесь на конкретном задании и выплескиваете все не через негативные эмоции, а просто на бумагу. Таким методом удастся избежать скандалов, вспышек гнева и необдуманных слов в чей-либо адрес.

Чтобы научиться избегать тревожных состояний в принципе, очень помогает ведение дневника. Быстро справиться с проявлениями тревоги помогают танцы, спорт, пение любимых песен. Главное не сосредотачиваться на плохих переживаниях, поскольку они увлекают в водоворот негатива. А основное правило, чтобы самостоятельно снять тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, не искать виноватых, не дорисовывать и не предсказывать события.

Старайтесь гулять, как можно чаще, плавайте, танцуйте, занимайтесь любимым делом, хобби.