

Тревожность. Стресс. Навыки саморегуляции

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение. **Конечно, сидя дома на самоизоляции легко почувствовать себя персонажем фильма «день сурка». Каждый день начинается одинаково и почти полностью повторяет предыдущий.** Это - то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения. Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее!!!

Техники, которые помогают быстро снять тревогу.

Помните, что испытывать тревогу в такой ситуации – нормально! Это естественная реакция на сложившиеся обстоятельства. Тревога — это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Но когда тревога чрезмерна, беспокойство становится очень сильным. В таком случае человек перестает заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию — изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию — это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Есть базовые, очень простые психологические техники, которые помогают быстро снять тревогу.

1. Техника «Расслабление при помощи дыхания»

Психологи рекомендуют: если вы чувствуете беспокойство, дышите. Глубокое диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и тем самым уменьшить тревожность. Дело в том, что находясь в таком активном состоянии, связанным с деятельностью симпатической нервной системы, организм переходит в состояние расслабленности и спокойствия. Во время глубокого дыхания активизируется деятельность парасимпатической нервной системы.

На четыре счета делайте медленный вдох, заполняя воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета, а далее медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите несколько раз. Такое дыхание немедленно оказывает положительный эффект на состояние психики.

2. Техника «Визуализация»

Успокаивающая визуализация является эффективным способом победить тревожность. В основном эмоции и мысли человека заняты информацией. Мы думаем о чем-то как о плохом или хорошем, правильном или неправильном. Все это только усугубляет чувство тревоги. Попробуйте мыслить позитивными образами. Визуализируйте и вы почувствуете, как сразу успокаиваетесь, а мысли становятся ясными.

Представьте, что вы в красивом парке, на лугу или на берегу моря. Попробуйте рассмотреть окружающую вас природу, увидеть листья, проплывающие по воде, или облака в чистом голубом небе. Пропустите через себя эмоции, когда любуетесь красотой ландшафта, мысли и чувства, которые испытываете в такой момент. Пусть они спокойно проплывают в вашем разуме.

3. Техника «Позитивное мышление»

Тревожность – состояние, в котором наша голова заполнена разными негативными мыслями, и мы постоянно ведем напряженный внутренний диалог с самими собой. Старайтесь контролировать свои мысли. Чтобы справиться с негативными установками, начните мыслить позитивно.

Такие позитивные утверждения помогают расслабиться, почувствовать себя увереннее, и конечно же уменьшают беспокойство. Применяйте позитивное мышление каждый раз, когда чувство тревоги начинает контролировать ваши мысли. Приучите себя мыслить позитивно при любых обстоятельствах, и вскоре качество вашей жизни заметно изменится в лучшую сторону.

Придумайте позитивные мысли сами, чтобы заменить ими беспокойство и тревожность. Например, вместо того, чтобы подпитывать чувство тревоги разными «*а вдруг у меня не получится*», «*а что, если*», подбодрите себя: «*Да, я беспокоюсь. Но ведь я же могу справиться с этим. Я полностью контролирую свои чувства и эмоции. Я успокаиваюсь. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни*».

Мысли — это уникальный дар, предназначенный человеку для творчества. Будто художник красками, пишет человек мыслями картину своей жизни. Разные люди выбирают различные краски: одни выбирают негативные мысли (страхи, обиды, критику), другие позитивные (радость, гармонию, созидание).

Каждый пишет свою картину, а если вдруг она чем то не устраивает нас, чаще всего мы начинаем обвинять окружающий мир. Здесь меня оскорбили, там ограбили и т.д. На самом деле срабатывает всем известный физический закон: закон притяжения. Мы сами притягиваем в нашу жизнь людей, которые нас оскорбляют, негативные ситуации и обстоятельства посредством наших мыслей. А наши мысли создают в нашем мозге некоторые программы и установки. В. Синельников говорит, что «языком программы является человеческий язык — набор символов и знаков. А заставляет эту программу работать определенным образом не что иное, как наши мысли. Они обликаются в слова, образы, звуки, чувства или движения». Мысль — это специфический, универсальный инструмент. Именно с помощью мыслей мы создаем наш уникальный мир. Когда появляется мысль, она формирует определенные способы поведения человека, которые

позднее воплощаются в жизни человека. Таким образом, наш мир является отражением наших собственных мыслей.

. Техника «Прогрессирующая мышечная релаксация».

Цель

Снять напряжение, чувство тревоги с использованием мышечных усилий.

Вариант 1 (более легкий)

1. Сесть или лечь удобно, устойчиво.

2. Напрячь и расслабить мышцы головы и шеи в определенном порядке:

- с силой зажмурить глаза, растянуть улыбку, сжать челюсть, напрячь все мышцы лица, которые возможно;
- напрячь мышцы шеи (словно бы втянуть голову в туловище);
- держать напряжение 2-5-10 сек;
- сбросить напряжение мышц лица и шеи, направить свое внимание на мышцы, почувствовать расслабление в мышцах.

Повторить напряжение и расслабление 3-8 раз. Очень хорошо, если в мышцах появится легко уловимая, слабая вибрация.

3. Напрячь руку (для правши - правую, левши - левую):

- сначала сжать ладонь в кулак, напрячь мышцы предплечья, держать напряжение этих мышц;
- удерживая напряжение, в кулаке и предплечье напрячь мышцы плеча (бицепс и трицепс);
- удерживая напряжение в кулаке, предплечье, плече прижать руку к туловищу, напрягая мышцы груди и спины.
- Держать напряжение до 8-10 секунд. Полностью расслабится, направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

4. Напрячь и расслабить вторую руку (так же как в п. 3).

5. Напрячь ногу (сначала толчковую, т.е. ту, которой отталкиваемся, когда прыгаем):

- начать с пальцев ноги, поджать их внутрь;
- удерживая напряжение в пальцах, напрячь всю стопу;
- удерживая напряжение в стопе, напрячь мышцы голени;
- удерживая напряжение в стопе, голени, напрячь бедро;
- напрячь все мышцы ноги, включая ягодичную мышцу.

Держать напряжение до 8-10 секунд. Полностью расслабится, направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

6. Выполнить напряжение-расслабление как в п.5 со второй ногой.

7. Напрячь мышцы туловища:

- напрячь мышцы живота;
- удерживая напряжение в животе, напрячь спину.
- Так же, удерживать напряжение до 8-10 секунд.

Полностью расслабиться, направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

Вариант 2 (сложный)

Напрягать группы мышц, так как в варианте 1, в той же последовательности:

- лицо-голова-шея,
- одна рука,
- другая рука,
- одна нога,
- другая нога,
- туловище,

но сохранять напряжение, не расслаблять мышцы. Удерживать напряжение всего тела несколько секунд. Когда напряжены все группы мышц, сбросить напряжение, расслабить все тело.

Повторить 3-8 раз.

Важно:

1. Данное упражнение надо делать с осторожностью людям с гипертонией. Для предотвращения повышения давления, необходимо сохранять дыхание во время напряжения, не задерживать его.

2. Следует избегать болевых ощущений, если они возникли, расслабиться, помассировать, растереть пальцами болезненный участок, можно прохлопать его ладонями.

5. Техника: "Припарковался и иди"

Упражнение хорошо работает, когда давно беспокоят циклические мысли, поддерживающие тревогу или ненужные негативные эмоции, когда они действительно мешают, и выполняющий технику хочет от них избавиться. Данное упражнение выполняется при помощи воображения.

Цель:

Остановить поток циклических мыслей, поддерживающих тревогу, а так же чувство вины, за то, что когда-то сделал или не сделал.

Выполнение:

- Устроившись удобно, прикрыть глаза, обратить внимание на тело, на руки и ноги, попробовать расслабиться и выровнять дыхание. Желательно находится в безопасной обстановке, там, где не побеспокоят.
- Усилить уже присутствующие переживания, циклические мысли, поддерживающие негативные эмоции. Погрузится в эти эмоции.

- Мысленно связать эти переживания с метафорой автомобиля. Представить, как Вы едете в автомобиле этих переживаний, чувств и мыслей. Этот автомобиль Вас окружает, Вы перемещаетесь в нем. Попробовать представить ощущения этого автомобиля, перемещения в нем в пространстве. Попробовать услышать звуки, может быть даже запахи, другие ощущения, связанные с поездкой в автомобиле.
- Выбрать парковку, на которой можно оставить автомобиль. Мысленно припарковаться и выйти из автомобиля. Закрыть автомобиль и идти дальше. Можно почувствовать ощущение смены обстановки, смены температуры, воздуха вокруг, изменение звуков, изменение ощущений ехал-иду.
- Представить, что можно вернуться на эту парковку через год, два, когда захочется. Представить, как будет выглядеть этот автомобиль, пошарпанный, запыленный, может даже стекло или фара разбита.
- Вернуться обратно из своего воображение в здесь и теперь, сравнить свои чувства, ощущения.

Вариант

Используется, когда циклические мысли и эмоции, их поддерживающие не очень сильные. Вместо автомобиля представляется поезд, электричка. Вы представляете, что везете сумку (коробку) со своими тревожащими мыслями. На станции выставляете ее на перрон. Двери закрываются, и Вы вместе с поездом едете дальше, а сумка (коробка) остается.

6. Техника « Напиши, прочитай, сожги»

Есть множество вариантов этого упражнения, и используется оно для достижения многих целей. Для снятия тревоги оно тоже работает. Другими областями применения этого или похожего упражнения является работа с обвинениями кого-то и самообвинениями, работа с постравматическим стрессовым расстройством, с самой психологической травмой и стрессовой ситуацией.

Цель:

Зафиксировать тревожащие мысли, тем самым, прервав самоподдерживающийся внутренний монолог. Переключиться с тревоги на глубокоавтоматизированное действие.

Выполнение.

- Заведите специальный блокнотик с отрывающимися листочками, который удобно носить с собой, на котором удобно писать в различных местах.
- Когда почувствовали тревогу, где бы Вы ни были, остановитесь, найдите местечко, где можно достать блокнот и писать. Запишите в блокнот следующее: **«Я сейчас почувствовал тревогу** (нервничаю, струшусь и т.п.). **Это выражается в том, что я думаю о** [все мысли которые сейчас вызывают тревогу], **чувствую** [описываете все эмоции, которые испытываете]. **Это выражается в следующих ощущениях в теле** [все, что ощущается в теле]. **Другие могут заметить, что я тревожусь, потому, что я** [описываете, какие внешние признаки вашей тревоги заметны]».
- Прочитайте то, что написали.
- Вырвите и уничтожьте страничку. Можно ее скомкать и выбросить в урну, можно порвать на мелкие, мелкие кусочки. Вы можете придумать какой-то особый ритуал уничтожения.

Примечание 1

Можно усилить эффект, если после записи о том, что Вы испытываете сейчас, записать, что Вы хотите испытывать вместо. Например: «*Но вместо этого я хочу думать о* [описываете, какие мысли Вы хотите, чтобы были], *чувствовать* [описываете все чувства, эмоции, какие хотите, чтобы были], *чтобы в теле были следующие ощущения*, *чтобы окружающие видели как я* [описываете какие внешние проявления, желаемого состояния могут заметить окружающие]».

Примечание 2

Еще можно усилить эффект, используя ручки разных цветов, маркеры. При прочтении можно отмечать маркером, наиболее значимые для Вас сейчас слова и фразы.

Примечание 3

Старайтесь писать красивым ровным почерком, как в прописях в первом классе, Можете даже представить (это хорошо работает для снятия тревоги), что Вы в первом классе, пишете в прописи и хотите, чтобы Вам поставили высшую оценку по каллиграфии.

7. Техника «Письмо себе»

Напишите себе письмо. Доктор Кристен Нефф из университета Остина утверждает, что это очень действенная техника: напишите письмо самому себе, как если бы стресс испытывали не вы, а, скажем, ваш лучший друг. Доброжелательно и объективно посочувствуйте и помогите советом хорошему человеку — вам, любимому. Прекрасная техника и для взрослых и для детей.

8. Сохраняйте личное пространство

В условиях самоизоляции или вынужденного карантина каждому члену семьи очень важно иметь собственное личное пространство. Нужно объяснить близким, что вам порой нужно побыть в одиночестве и помолчать. Например, можно сделать в квартире специальное место, в котором при желании каждый член семьи ненадолго сможет побыть один. Это может быть отдельная комната и или ванная, на двери которой висит табличка: „Занято, не беспокоить!“ Важно, чтобы все понимали, что, уходя внутрь, каждый из вас остается там не потому, что не любит свою семью, а просто хочет подумать и отдохнуть. Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние.

9. Возьмите эмоции под контроль

Тревога, страх заставляют нас испытывать злость, невозможность действовать усиливает этот эффект — наверняка вы заметили, как резко вокруг выросло количество конфликтов на пустом месте. Подавлять эмоциональные реакции не только вредно, но и бессмысленно, но важно научиться контролировать их проявления.

Нормально выделить на злость, гнев 15 минут в день, побить подушку, выразить свою фрустрацию друзьям, готовым слушать. Но если мы повиснем в облаке гнева, этим не поможем ни себе, ни другим.

10 . Юмор помогает

Очень важно в любой ситуации не терять чувство юмора и уверенность в том, что эта кризисная ситуация не бесконечна. Поэтому очень хорошо понемногу выстраивать планы на будущее, конечно, не ставя для себя конечных дат, чтобы не было разочарования.

Постоянное беспокойство и тревожность, а также связанное с этим нервное напряжение негативно влияют на качество жизни. Мы все больше переживаем о будущем, ожидаем неприятностей и неудач, чувствуем себя психологически подавленными, упрекаем себя в необоснованном беспокойстве, и тем самым еще больше усугубляем его. Следуйте указанным рекомендациям психологов, которые неоднократно доказали свою эффективность и многим людям помогли улучшить свою жизнь!

Выпрямите спину и улыбнитесь: Здоровья всем и крепости духа!

С любовью и уважением к Вам,

Котунова Е.Н., педагог-психолог высшей категории,

ППМС - центра Пензенской области

23.04.20 г.