

*Как избавиться от
повышенной тревожности.*

Тревожность

Это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Тревожность обуславливает поведение личности. Наиболее опасное последствие – явление выученной беспомощности. То есть четкая убежденность человека в собственной несостоятельности («У меня не получится, и пытаться не стоит», «Я не смогу стать отличником, так как даже читаю плохо»).

Запомните, пожалуйста, главный принцип тревожности. Чем больше вы переживаете, тем больше страдает качество деятельности. От этого еще больше развивается тревожность. Да, это замкнутый круг. Его в прямом смысле нужно разрывать. Взгляните на тревожность как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии. Хотите выдумывать – пишите, рисуйте, сочиняйте. Или придумайте себе новое занятие.

Главное оружие в борьбе с тревожностью – самосознание, то есть Я-концепция. Это представление человека о самом себе. Таким образом, для избавления от тревожности нужно работать над собой, речь идет о личностном росте и обретении смысла жизни, идентификации себя и своего места в обществе.



Для снижения уровня тревожности нужно работать над уверенностью в себе, формированием адекватной самооценки, избавлением от застенчивости.

Если вы вынуждены сами бороться с тревожностью, то вот вам несколько общих советов:

- 1. Не переживайте по поводу того, что не произошло.**
- 2. Воспитывайте в себе направленность к компромиссам, сотрудничеству, взаимопомощи.**
- 3. Заботьтесь о своем психофизическом состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не задерживаться на работе, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать.**
- 4. Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.**
- 5. Повышайте коммуникативные компетенции, учитесь общению, выходам из конфликтов.**
- 6. Учитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10.**
- 7. Никогда не замыкайтесь в себе.**
- 8. У каждого человека должно быть свое место безопасности и удовольствия. Найдите такое место (увлечение, люди). И даже если все будет «рушиться» вокруг вас, там вы найдете покой и поддержку.**
- 9. Разберитесь, из чего состоит ваша тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев».**

Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

1. Упражнение на концентрацию

Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, вы обнаружите, что чувства беспокойности и тревоги постепенно станут уходить.

- Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:
- сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;
- задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;
- медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять-шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.
- Почувствуйте тепло и домашний уют обыкновенного стула

Упражнение на концентрацию



Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

2. Рисунок страха

Найдите полчаса и набросайте список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Например, когда-то Ольга Соломатина, автор книги «Как победить страх», представила свой страх попасть в аварию в метро и нарисовала, как бодро идет с фонарем по шпалам

1.

2.

3.

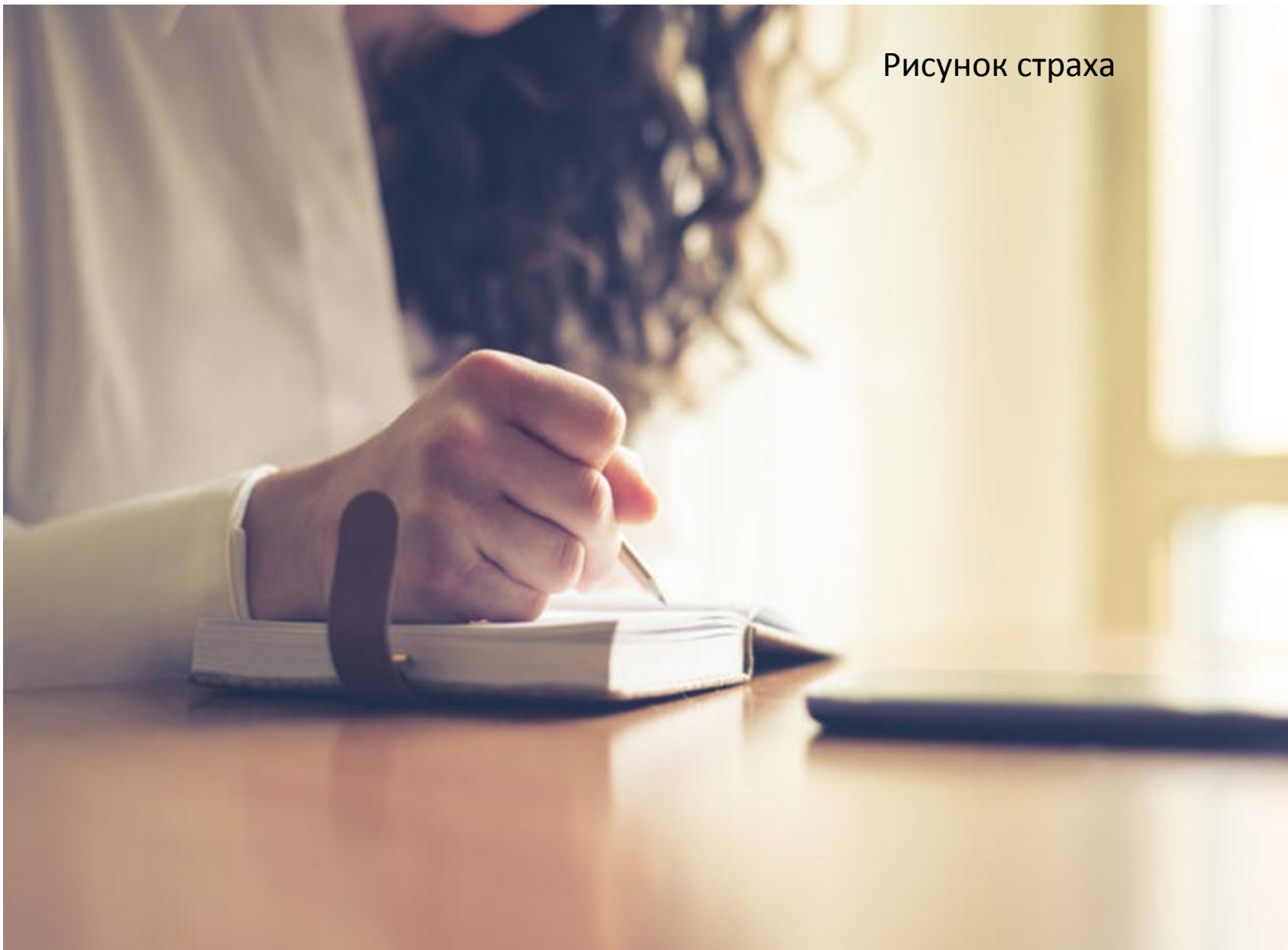
4.

5.

6.

Запишите все, что вас тревожит

Рисунок страха



Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

3. Выражение чувств.

Между переживанием чувств и их выражением существует принципиальная разница. Выражать все возникающие эмоции вредно для здоровья, невежливо, опасно и глупо, поэтому надо испытать их, а затем принять решение, стоит ли проявлять. Учитывая, какое облегчение это приносит, удивительно, почему многие избегают выражения эмоций не по рациональному выбору, а по привычке или из страха.

Если у вас есть близкий человек, которому можно доверять, вам будет немного проще. С партнером легко договориться и по очереди выполнять следующее упражнение. Но его можно делать и в одиночку, проговаривая чувства или выплескивая их на бумагу.

Сядьте поудобнее в спокойном месте, где вам полчаса не будут мешать. Свободно и не стесняясь в выражениях, выскажите, что у вас на сердце. Не волнуйтесь, если получится бессвязно: просто дайте себе выговориться — о событиях дня, занимающей мысли проблеме, воспоминаниях, фантазиях и т. д. Рассказывая, отслеживайте, что чувствует ваше тело. Вам грустно? Вы удручены? Сердитесь? Счастливы? Попробуйте облечь эти чувства в слова. А может быть, вы чувствуете себя скованным? Озабоченным? Настороженным? Постарайтесь определить, откуда берутся эти ощущения, и оставьте их в прошлом.

Ваш партнер должен сочувственно и очень внимательно слушать. Он может только делать замечания, которые еще больше вытягивают из вас эмоции. Помощнику нельзя вмешиваться со своими мыслями, просить что-то прояснить, критиковать или менять тему. Это научит вас не сдерживать эмоции, а значит, не запечатывать страх, позволяя ему разрушать себя изнутри.

Выражение чувств.



Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

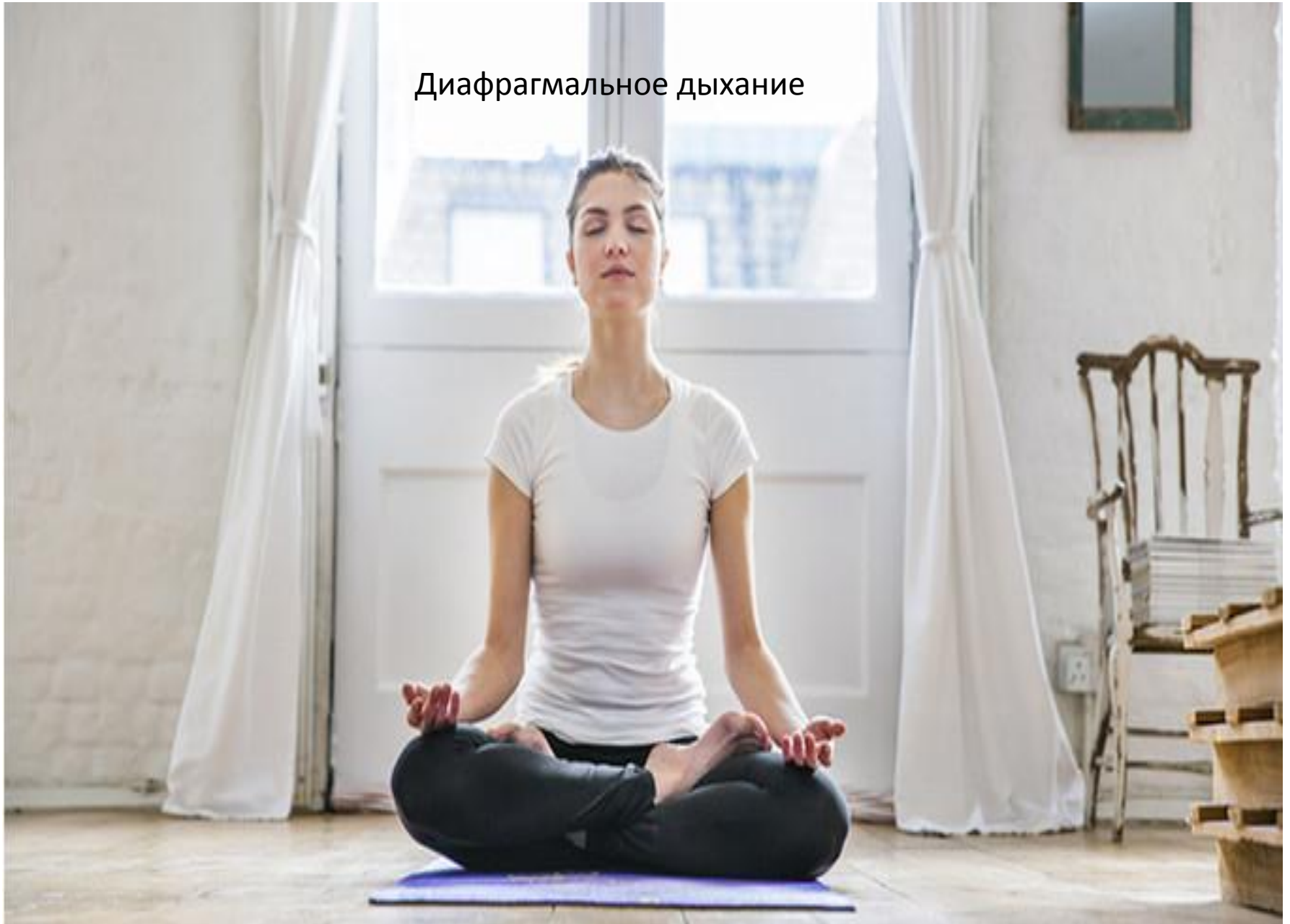
4. Диафрагмальное дыхание

Диафрагма — это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы дышать как следует. Это упражнение легко выполнить, вы можете делать его где угодно. Особенно пригодится в местах, где часто испытываете панические атаки: например, в метро, офисе или самолете.

Диафрагмальное дыхание снижает тревожность

Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете.

Диафрагмальное дыхание



Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

5 Успокоительные

Составьте для себя список вещей и занятий, которые помогают вам чувствовать себя уверенно и спокойно. Для удобства психологи советуют разделить эти «успокоительные» вещи на категории:

- запахи. Вспомните все запахи, с которыми у вас ассоциируется спокойствие и комфорт (запах в кофейне, эфирные масла, запах леса и так далее);
- звуки и музыка;
- вкусовые ощущения;
- действия (пробежки, чтение, рисование).

Когда закончите, внесите дела из этого списка в свой календарь. Сделайте так, чтобы каждый день вы могли уделять хотя бы 15 минут одному из вышеперечисленных действий (даже если это будет просто 15-минутная прогулка в парке по дороге с работы).

Успокоительные



Техники, которые помогут преодолеть тревожность.

6. Мышечное расслабление

Упражнения, которые предложил Джейкобсон, вызывают полное расслабление мышц, и это помогает человеку справляться с тревожностью. Практиковаться лучше всего в спокойной обстановке, выполнять упражнения можно сидя на стуле или лёжа. Каждое упражнение необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд.

- Нахмурьте лоб и замрите на 5—7 секунд, затем медленно расслабьте лоб, чувствуя, как расслабляются мышцы;
- Широко откройте глаза, задержитесь на 5 секунд, медленно закройте;
- Попробуйте морщить нос в течение 5—7 секунд, затем расслабьте мышцы лица;
- Широко улыбнитесь, задержите улыбку на 5—7 секунд, затем расслабьте мышцы лица;
- Прижмите язык к нёбу на 5 секунд, затем медленно расслабьте мышцы;
- Крепко сожмите челюсти, почувствуйте напряжение в боковых мышцах лица и висках (не до боли!), а затем расслабьтесь;

- Сложите губы, как для поцелуя, напрягайте их в течение 5—7 секунд, затем медленно расслабьте;
- Наклоните голову назад, сгибая шею, и вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперёд, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;
- Поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;
- Сожмите кисти рук в кулаки, почувствуйте напряжение кистей, предплечий, плеч, замрите на 5—7 секунд, а затем расслабьте руки;
- Поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если сидите), или поднимите ноги примерно под углом 45 градусов, если выполняете упражнение лёжа. Тяните носок. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бёдер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол;
- Попробуйте свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5—7 секунд и расслабьтесь;
- Глубоко вдохните, напрягая мышцы живота, задержите дыхание на 5 секунд, медленно выдохните.

После того как вы выполнили все упражнения, мысленно наблюдайте за собой, убедитесь, что каждая мышца полностью расслаблена. Ненадолго оставайтесь в таком положении.

Мышечное расслабление



В заключение хочу порекомендовать очень хорошую книгу Г. Лорейн «Как развить силу ума». Теме тревожности в ней отведена целая глава. Что важно, это реальное практическое руководство по обретению контроля над своей тревожностью.



Спасибо за внимание!