

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

Методы самопомощи при хронической тревоге



г Енисейск

У каждого из нас есть 2 точки опоры: внутренняя и внешняя. Пока мы маленькие, весь наш мир — это наши родители. В процессе взросления мы обретаем и другие значимые связи (близкие, друзья). Все это составляет внешнюю точку опоры.

Внутренняя точка опоры — это про уверенность, осознанность своих желаний и чувств, возможность выбирать себя, защищать свои границы.

Самое сложное, с чем сталкивается человек в тревожном состоянии, — это переживание своих ощущений и эмоций. Каждый должен понимать, что мы имеем право на свои эмоции и ощущения.

В ситуации тревоги мы можем испытывать: злость, грусть, бессилие, печаль, отвращение и так далее. Но для того чтобы тревога не переросла в нечто более серьезное, свои переживания следует выгружать. Это можно сделать как через внешнюю, так и через внутреннюю часть. Но чем сильнее переживание, тем больше мы нуждаемся в другом человеке.

Как вытянуть себя за волосы из «болота» тревоги

1. Включайте осознанность и возвращайтесь в «здесь и сейчас». Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте себе на 3 вопроса:

- Что происходит с моим телом?
- Что я чувствую?
- Что я думаю?

Признаваясь себе в своих же ощущениях, вы возвращаете себя в реальность.

2. Постарайтесь нормализовать режим сна и питания.

3. Верните себе 5 органов чувств. Отслеживайте их:

- Что вы видите?
- Что вы слышите?
- Что недавно пробовали на вкус?
- К чему прикасались?
- Какие ароматы вдыхали?

Для усиления осознания можете вспоминать то, что вы больше всего любите, чтобы вернуть себе свои ощущения.

4. Постарайтесь максимально «заземлиться». Почувствуйте ногами землю. Представьте, что вы, как могучий дуб с большими, сильными корнями, держитесь за почву и ничто вам не страшно. Вы несокрушимы!

5. Медитируйте. Медитация позволяет переключить внимание внутрь себя, освободиться от влияния внешней среды и обеспечить своему сознанию отдых. Также она помогает пережить эмоцию гнева, снизить вероятность возникновения депрессии, повышает осознанность, самооценку, энергичность и стрессоустойчивость.

6. Не избегайте физической активности. Ходьба, приседания, прыжки на месте, утренняя зарядка — все это поможет выбросить лишний адреналин и впоследствии расслабить мышцы, а следовательно — избавиться от эмоциональных зажимов в теле. Особенно эффективен этот метод при панических атаках.

7. Дышите диафрагмальным дыханием. Короткий естественный вдох—надуваем живот, выдох медленный (в два раза длиннее чем вдох) живот сдуваем. Можно положить руку на живот и грудную клетку, чтобы сконцентрироваться на процессе.

8. Займитесь своим любимым делом, хобби, любым видом декоративно-прикладного искусства.
9. Обратитесь к специалисту за помощью (психолог, психотерапевт, расстановщик и т.д.).

Источники:

1. Материалы Как жить, когда вокруг беспокойно? Психолог о техниках помощи себе в стрессовой ситуации Александрина Борисевич. <https://mag.103.by/topic/87753-kak-zhity-kogda-vokrug-nespokojno-psihiolog-o-tehnikah-pomoshhi-sebe-v-stressovoj-situacii/>
2. Чувство тревоги и беспокойства без причины <https://cmzmedical.ru/simptomu/chuvstvo-trevogi-i-bespokoystva-bez-prichiny/>

Составила: Давыдова Елена Александровна, педагог-психолог социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН «Северный».