



Как справиться с тревогой?

Важно понимать, что тревога — естественное и нормальное состояние. Иногда мы оказываемся в ситуации небезопасности, где нам что-то угрожает, или что-то становится непредсказуемым и непонятным. Тогда наш организм начинает собирать всю энергию и ресурсы, чтобы вернуть нас в ситуацию безопасности.

Но бывает, что тревоги очень много. Это то, с чем мы сталкиваемся сейчас. Её так много, что мы перестаём хорошо спать, продуктивно учиться, работать и выполнять свои нормальные функции. Тревога становится тем, что мешает нам жить.

Что же делать? Существуют эффективные способы улучшить свое состояние. Вот некоторые из них.

1

Волноваться — это нормально

Тревожные новости, резкие перемены в жизни студента, а главное, разлитое в воздухе ощущение неопределенности — вызывают массу отрицательных эмоций, и это естественная реакция. Однако если не суметь взять себя в руки, не получится принимать взвешенные решения, что крайне важно в стрессовых ситуациях.



2

Заниматься спортом для стимуляции выработки эндорфина

В стрессовых ситуациях организм активно вырабатывает кортизол, который запускает первичные реакции психики «бей» или «беги». В таком состоянии человек плохо осознает реальность: мозг «накручивает» себя, что только усиливает выработку гормона стресса и продлевает фазы напряжения и бездействия. Именно поэтому, чтобы справиться с тревогой, нужна физическая нагрузка, благодаря которой стимулируется синтез эндорфина, являющегося антитодом кортизола.

Кроме того, спортивные нагрузки снимают напряжение мышц, улучшают кровообращение, в результате у человека успокаиваются мысли и появляются варианты решения проблем. Физическая нагрузка помогает избавиться от нарушений сна, которые тоже могут быть вызваны сильным стрессом.

3

Опирайтесь на реальность

Новая реальность может пугать, приводить в ужас, вызывать тревогу, смятение или оцепенение, но нельзя закрывать глаза и отгораживаться от этого. «В состоянии турбулентности сейчас находится весь мир. И у каждого из нас есть право выбора: закручиваться в торнадо тревоги еще сильнее или искать, на что опереться внутри себя, так как все внешние опоры стабильность потеряли».

Что значит «опереться на себя» и как это сделать правильно? Для начала можно задать себе два вопроса:

- *Что для меня действительно важно?*
- *Как я могу о себе позаботиться сейчас?*

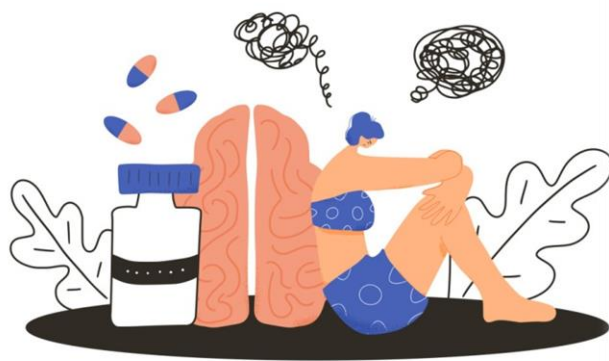
Для каждого ответы на них будут своими. Если сложно сформулировать мысли, можно прислушаться к телесным ощущениям. Какой выбор ощущается приливом сил и энергии в теле, а какой — вызывает зажим, скованность и сопротивление?



4

Найти свой способ «заземления»

Важно понимать, что такое тревожность, чтобы бороться с этой проблемой. Тревога — это всегда страх, который возникает в ответ на неопределенность. Ее в новой реальности очень много, поэтому зашкаливающее нервное напряжение — это нормально. Однако в сложные периоды особенно важно найти свой способ самоподдержки. Одним поможет общение с людьми, другим — остаться в тишине и отключиться от коллективных эмоций,



третьим — дыхательная гимнастика, прогулки.

“Нет правильного или неправильного способа понизить уровень стресса, есть те занятия, которые замедляют, успокаивают, перенастраивают — и у каждого они свои,,

Если вы часто переживаете состояние тревоги, то следующие рекомендации (упражнения) — для вас.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях»

Вдохните медленно, через нос, задержите дыхание на 6 секунд, выдохните медленно, через рот – сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно, а затем повторите предыдущее дыхание.

Упражнение «Ускоренная версия прогрессивной релаксации»

Примите удобное положение, одновременно сожмите кулаки, согните руки, поднимите ноги, потяните носки на себя, зажмурьте глаза, сожмите челюсти и губы, поднимите плечи, напрягите пресс и продержитесь в этом положении 5 секунд, расслабьтесь, освободите себя от напряжения – повторите упражнение.

Упражнение «Остановка мыслей»

Осознайте свою тревожную мысль (для этого лучше закрыть глаза), вообразите большой яркий знак «СТОП», скажите «стоп!» вашей тревожной мысли, замените ее приятным образом, выполняйте упражнение каждый раз, когда вас будет посещать тревожная мысль.

Упражнение «Переключи внимание»

Попробуйте отвлечься, например, понаблюдать за тем, как горит огонь или бежит вода в реке. Так вы постепенно успокоитесь, переживания отойдут на второй план, и уже не будут казаться чем-то важным.

Упражнение «Обращение к себе за советом»

Осознайте затруднительность ситуации; представьте человека, который, находясь в такой же ситуации, обращается к вам за советом и помощью; окажите ему помощь. Так вы сможете помочь и себе.

5

Стараться не принимать важные решения из нересурсного состояния

Заставлять себя принимать важные решения из нересурсного эмоционального состояния — одна из самых распространенных ошибок людей, испытывающих сильную тревогу. Мысли, чувства и действия взаимосвязаны, потому в состоянии тревоги или стресса в первую очередь надо выполнять базовые задачи, например, убираться, готовить еду, делать задания к учебе. Это поможет привести мысли в порядок и ненадолго избавиться от тревожности.

«Важно двигаться маленькими шагами: сначала дать себе ресурс, например, поесть, позаниматься спортом, поспать, и только потом думать о более серьезных шагах — релаксации, стратегии жизни на полгода. Переключение на бытовые вещи дает чувство контроля над ситуацией, после уже можно планировать более серьезные действия, искать поддержку у друзей».





Не подавлять негативные эмоции

Любые чувства, возникающие в своей жизни, даже если они неприятные, нужно активно проживать: «Рыдания, крик, битье подушки дадут больше разрядки психике, чем подавление, сдерживание и пассивное переживание. Если появилось ощущение невозможности взять

эмоции под контроль самостоятельно, необходимо обратиться к специалисту или позвонить на телефон доверия, где вам точно помогут». Обращение за помощью к психологу или психотерапевту поможет решить проблемы с тревожностью.

Заключение: Хотя тревога — наша нормальная реакция на неопределённость, иногда она может стать слишком сильной и мешать нашему привычному образу жизни. Сейчас с этим сталкиваются многие. Стройте планы — даже небольшой список задач на день поможет взять реальность под контроль. Прислушивайтесь к своим чувствам и ощущениям, используйте дыхательные техники, когда тревога усиливается. Снова начните делать то, что приносит вам удовольствие, не отказывайте себе в положительных эмоциях.

Когда тревога и тоска
Мне тайно в душу проберется,
Я вглядываюсь в облака,
Пока душа не улыбнется.

Николай Гумилев



Педагоги-психологи СППС БГТУ