

ПАМЯТКА

Методы самопомощи при тревожных состояниях



ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога - это эмоциональное состояние, заключающееся в переживании смутной, неопределённой опасности, человек чувствует, что скоро может случиться что-то плохое.

В отличие от тревоги, страх - это переживание непосредственной, конкретной угрозы.

Когда тревога обусловлена реальностью - она обеспечивает необходимый уровень готовности к реагированию на возможную опасность.

Когда уровень тревоги выше, чем ситуация требует - у человека могут возникать трудности т.к. это может блокировать его возможность ясно мыслить и адекватно действовать.

Самые частые проявления тревоги

Тревога может проявляться по-разному.

Например:

- Головокружениями
- Дрожью
- Одышкой
- Колебаниями артериального давления
- Может бросать то в жар, то в холод
- Тошнотой, рвотой
- Зудом в разных областях тела



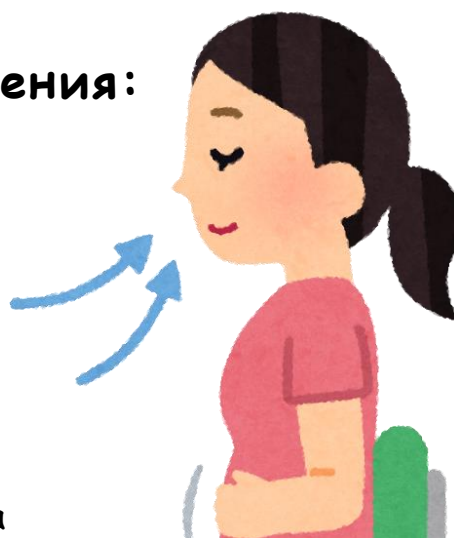
Как справляться с тревогой?

Дыхательные техники:

Дышать нужно глубоко. Если выположите руки на живот - вы должны почувствовать, как он "надувается" воздухом.

Схема дыхания для успокоения:

1. Делаем медленный вдох животом.
 2. Задерживаем дыхание на несколько секунд.
 3. Плавно и медленно выдыхаем.
 4. Снова задерживаем дыхание на несколько секунд.
 5. Снова медленно вдыхаем и повторяем по кругу.
- Выполнять 3 - 5 минут.



Концентрация на процессе:

Когда танцуете - танцуйте, когда готовите - думайте о приготовлении пищи, когда занимаетесь спортом - постарайтесь ощутить работу мышц. Старайтесь быть здесь и сейчас - концентрироваться на том, что вы делаете и где находитесь.

Как справляться с тревогой?

Отслеживайте негативные мысли, проводите проверку реальности угрозы

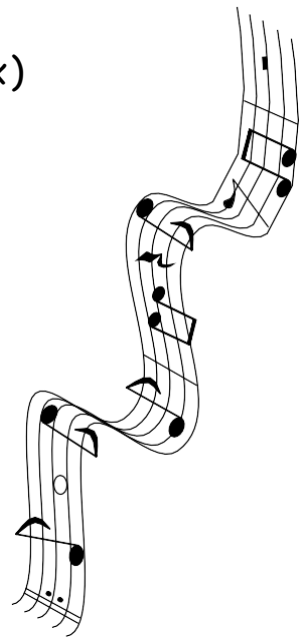
- Люди опасны - Кто именно? Чем? Какая вероятность, что так правда будет?
- У меня не будет денег на жизнь - насколько реально это опасение? Что я могу сделать сейчас, чтобы предупредить безденежье?
- В магазинах не будет еды. - Насколько это вероятно? Что я могу предпринять, чтобы обезопасить себя?
- В городе может стать опасно. - Опасно ли сейчас? Как я определяю, когда опасно, а когда безопасно?

Если вам очень тревожно прямо сейчас:

- Перечислите 5 (зелёных, красных, круглых) предмета, которые вы видите.
- Назовите 4 звука, которые вы слышите.
- Дотроньтесь до 3 предметов, ощутите их текстуру.
- Ощутите 2 любых запаха.
- Почувствуйте вкус, который можете ощутить сейчас.

Что ещё можно сделать?

- Послушайте свою любимую музыку. Это может помочь вам расслабиться и успокоиться.
- Выпейте теплый напиток медленно, стараясь насладиться каждым глотком.
- Попробуйте решить кроссворд или sudoku. Это даст мозгу возможность отвлечься от тяжелых мыслей.



Вопросы которые важно себе задать:

- Насколько вероятно, что это будет?
- Есть ли реальные факты, подтверждающие это?
- Лучший и худший сценарий происходящей ситуации?
- Что я могу сделать сейчас?
- Каким я вижу себя через 10 лет?



Напишите, что помогает вам снизить тревогу?

Если вы чувствуете тревогу, важно:

- Двигаться (танцевать, ходить на прогулку, заниматься спортом).
- Плакать, если хочется.
- Делиться своими эмоциями с кем-то, либо выписывать их на бумагу. Важно не удерживать чувства в себе.
- Чаще делать то, что приносит вам удовольствие. Это помогает снизить кортизол - гормон стресса.

Когда нужно обратиться к специалисту?

1. Если у вас плохое физическое состояние
2. Если вы плохо спите
3. Когда тревога мешает жить
4. Если вы чувствуете сильную утомляемость
5. Если у вас одышка
6. Если у вас появились суицидальные мысли
7. Когда вы не можете расслабиться
8. Если вы не можете есть или едите слишком много
9. Если вышеупомянутые симптомы не проходят более двух недель.

