

Что такое тревога?

Это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей.

Тревога бывает фоновая и ситуативная.

Фоновая тревога — наша база, она необходима нам, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные.

Ситуативная тревога — одномоментный резкий подъем тревоги. Например, так бывает при панической атаке.

Что можно делать при высокой фоновой тревоге?

✓ *Аэробный и ритмичный спорт*

Займитесь спортом, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика. Видео с готовыми сетами есть в интернете.

Организм начнет вырабатывать эндорфины и перерабатывать стрессовые гормоны. Вы сможете отвлечься и снять напряжение, а сон и настроение улучшатся. Помните, что регулярность важнее интенсивности. Достаточно заниматься по 10–15 минут каждый день.

✓ *Телесные активности*

Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдет все, что задействует тело: физическая нагрузка, душ или ванна, массаж, готовка еды.

✓ *Поддерживающая соцсеть*

Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу и даже боли. Слабые социальные связи важнее сильных, потому что люди в вашем близком окружении уже перегружены информацией и эмоциями, а люди чуть подалее от вас приносят что-то свежее.

✓ *Психотерапия*

Если в вашей компании есть программа психологического сопровождения сотрудников, обратитесь туда. Можно также звонить на телефоны горячих линий и искать себе консультанта онлайн. Поговорить со специалистом никогда не помешает, особенно если у вас и так высокий тревожный фон.

✓ *Психогигиена*

Отведите время для новостей — 30 мин утром и вечером, в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции.

✓ *Отвлечься*

При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и становятся слишком активны. Нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку.

✓ *Пить достаточно воды*

Обезвоживание связано с повышением тревоги. Полтора-два литра в день или полстакана-стакан каждые час-полтора, пока не спите.

✓ *Управлять коммуникациями*

Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей, если это возможно. В то же время будьте внимательными к социальной изоляции, ищите общения, если вы чувствуете себя одинокими.

✓ *Ритуалы*

В кризисе важно делать что-то привычное точно так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает.

✓ *Антистресс-рукоделие*

При создании чего-либо активизируется зона мозга, отвечающая за креативность. Важно делать что-то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслабленно. 30-40 минут такого занятия замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, расслабят мышцы, снизят кровяное давление.

✓ *Ментальные тренировки*

Учитесь переживать тревогу, ничего не делая, она обязательно пойдет на спад. Улучшайте навыки внутреннего диалога, спорьте с тревожными мыслями. Создавайте систему самопомощи, помогайте другим.

✓ *Юмор*

Юмор помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

Как справиться с острым приступом паники?

При ситуативной тревоге помогут следующие техники.

Дыхание

Постарайтесь замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, его надо ускорить. Дышите менее глубоко, старайтесь контролировать вдох и выдох.

Дышите в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.

Дышите по схеме 4-7-8. На счет 1-2-3-4 вдох, на счет 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счет 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох. Так вы тоже уменьшите гипервентиляцию. Достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.

Медленно вдыхайте носом, выдыхайте ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: «Ффуууууу...» Достаточно 10-15 раз.

Опорная поза

Поставьте обе ноги на пол всей ступней или встаньте. Пройдитесь внутренним сканером по телу, отметьте все ощущения. Постарайтесь почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

Принудительное включение когнитивных зон мозга

Когнитивная и эмоциональная сферы как бы конкурируют. Если человека захлестывают эмоции, его думающая часть мозга в нокауте, и наоборот. Поэтому, чтобы справиться с тревогой, нужно восстановить баланс между ними.

Включить мышление можно математическими вычислениями. Самое простое — прибавлять по 7: $0+7+7+7$. Осмотритесь вокруг и назовите пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составьте описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра или места происшествия.

Ритм

Постукивайте пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивайтесь из стороны в сторону, обхватив себя руками.

Звонок другу

Договоритесь с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлеченные темы 10–20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если позволяет время дня.

Несколько интенсивных физических упражнений

Задача — очень быстро устать, поэтому нужно сделать что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

Прокричаться

Качественно истерите в течение 8–15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывайте руки, рыдайте, кричите, пока не наступит опустошение и вам искренне не захочется прекратить.

Что нежелательно делать при тревоге?

✓ **Употреблять алкоголь**

Это депрессант и диуретик, он снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

✓ **Есть и пить сладкое**

Может сформироваться цикл заедания тревоги. Высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

✓ **Принимать психоактивные вещества и стимуляторы**

Сюда относятся кофе, чай, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом, тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

✓ **Постоянно отслеживать новости**

Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что мы не можем повлиять. Бессилие и наблюдение за общей паникой повышают тревогу.

✓ **Использовать плацебо-методы**

Гомеопатия, акупунктура и другие, если вы их раньше еще не пробовали. По ним нет доказательной базы.

Как еще себе помочь?

Составьте лист тревожных триггеров

Наблюдайте за собой и выписывайте в файл или на бумагу все, что выводит вас из равновесия. Потом это поможет принимать события не так близко к сердцу, вместо этого вы сможете думать: «Ага, сработал триггер. Конечно, мне стало более тревожно, но это сейчас пройдет».

✚ **Составьте кризисный план** — это бумажное письмо самому себе в будущее на случай проблем, где нужно указать:

- 1) **признаки кризиса:** как я понимаю, что наступил момент использовать этот план, все, что помогло мне в предыдущие кризисы, все, что не помогло мне в предыдущие кризисы, люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны,
- 2) **инструкция:** что конкретно мне надо делать, где что находится из поддерживающих меня вещей или дел, в каком порядке их начинать и т.д., поддерживающие слова самому себе.

✚ **Практикуйте самоподдержку.** Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания. Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей — минимум 20 пунктов.

Помните, если у вас психические проблемы, сильно нарушен сон, возникают суицидальные мысли или усиливается депрессия, в таком случае нужно обратиться за помощью к специалистам.