

Памятка

Как справляться с тревогой

(по материалам психотерапевта, д.м.н. Сигитовой Екатерины)

То, что сейчас происходит мире – это большое явление, которое затрагивает всех нас. То, что Вы испытываете тревогу (заражение себя, близких, потерю финансовой стабильности и т.д.) – это совершенно нормально и подобные чувства переживают сейчас многие люди. Совершенно нормально, что время от времени тревога будет усиливаться и вытеснять все остальное. С Вами все в порядке, Вы реагируете как живой человек. Примите тот факт, что сил у Вас станет меньше. Большая часть будет уходить на адаптацию к ситуации. Снижайте требования к себе. Определите необходимый минимум и отложите идеи достигнуть интеллектуального и физического совершенства на карантине. Примите тот факт, что у вас могут снизиться когнитивные способности. Новая информация, учеба – все это будет обрабатываться хуже и медленнее. Это нормально, не требуйте от себя уровня продуктивности до пандемии. Ваша задача сейчас сохранить себя, а не выгореть. Перфекционизм в такие моменты слишком затрачен.

Что нам надо знать о тревоге: это **эмоция**, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи, беспомощности. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей и т.д.

ВАЖНО! Если у вас психические проблемы, сильно нарушен сон, возникают суицидальные мысли или усиливается депрессия, то эта памятка не будет для вас достаточно полезной. В таком случае нужно обратиться за помощью к специалистам.

Тревога бывает:

- фоновая (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные);
- ситуативная (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги – например, так бывает при панической атаке).

Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:

1. **аэробный и ритмичный спорт**. Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много видео с готовыми сетами в интернете). Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность важнее интенсивности! Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. **медитация, релаксация, растяжка**. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки.

3. **телесные активности.** Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, тактильные практики, секс, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д.

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

5. **психотерапия.** Можно 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.

6. **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. Останавливайте близких, использующих вас как ведро для слива эмоций. Если они взрослые – они могут позаботиться о себе сами.

7. **отвлекаться.** При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, сериал, заняться уборкой, слушать музыку, гладить кошек, сортировать вещи и т.д.

8. **пить достаточно воды.** Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1.5-2 литр в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

9. **управление коммуникациями.** Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей (если это возможно), в то же время нужно быть внимательными к социальной изоляции, искать общения, если вы чувствуете себя одинокими.

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

11. **творчество, антистресс-рукоделие, хобби.** 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.

12. **ментальные тренировки.** Подождать пока тревога схлынет. Учиться переживать тревогу, ничего не делая. Тревога - это эмоция и если позволить себе проживать ее, дать ей пространство, то она обязательно пойдёт на спад. Улучшать навыки внутреннего диалога, спорить с тревожными мыслями. Создавать систему самопомощи, помогать другим.

13. **юмор.** Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу.

14. снижение горизонта планирования. В условиях неопределенности мы можем контролировать только себя и свои действия. Поэтому планируйте на пару дней, неделю – это даст ощущение контроля и снизит тревогу. Задавайте себе каждый день вопрос: Что я могу сделать сегодня? Как я могу позаботиться сегодня о себе и тех, кто от меня зависит.

Что нежелательно использовать при тревоге:

1. алкоголь. Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

2. сладкая еда и напитки. Может сформироваться цикл заедания тревоги; плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

3. 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.

4. постоянное отслеживание новостей. Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

5. плацебо-методы. Гомеопатия, акупунктура и т.д., если вы их раньше ещё не пробовали. По ним нет доказательной базы, они помогают не всем.

Техники заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге:

1. Дыхание.

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;

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

- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Тоже уменьшает гипервентиляцию, достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.

- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

2. Опорная поза.

- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги. Просто отмечайте, без усилия что-то изменить.

- опорная поза та же: сосредотачиваемся на ощущениях в ногах, чувствуем твердую поверхность пола ногами, пальцами и говорим «сейчас я в безопасности», дышим медленно

3. 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 помогает восстановить баланс между ними. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7: 0-7-14-28...), или оглядеться вокруг и назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.

4. Ритм.

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

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

6. Несколько интенсивных физических упражнений.

- задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

7. Техника «Выпускание демонов»

- качественно истерить в течение 8-15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывать руки, кататься, рыдать, кричать и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

Как ещё себе помочь?

1. Составить 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 пройдёт.

2. Составить кризисный план. Это бумажное письмо самому себе в будущее на случай проблем, где нужно указать следующее:

- признаки кризиса: как я понимаю, что наступил момент использовать этот план
- всё, что помогло мне в предыдущие кризисы
- всё, что не помогло мне в предыдущие кризисы
- люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны

- 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.

3. ***Практиковать самоподдержку.*** Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания: если мне страшно, то мне страшно, а не «на самом деле я не боюсь». Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей – минимум 20 пунктов, всё, что угодно.

Вы сильнее, чем думаете!