

Проявления тревожности

Телесные



Как перестать тревожиться и начать жить

► Так уж сложилось, что сегодня у белгородцев есть немало поводов для тревоги. Но любые сложности рано или поздно закончатся, а вот проблемы с психическим или, как сейчас модно говорить, ментальным здоровьем могут остаться с вами надолго. Как справиться с тревогой? Об этом мы спросили у психологов и нарисовали для вас понятную инфографику.

По словам специалистов, чувство тревоги сопряжено со стрессом. Патолог и эндокринолог Ганс Селье определил понятие стресса и выделил три его стадии. Первая стадия - это шок, который каждый переживает по-своему: одни замирают, другие плачут, третьи пытаются найти объяснения. Важно, чтобы эта стадия оказалась максимально короткой. Длительное «зависание» в состоянии шока может вызвать депрессию, из которой сложно выбраться без медикаментозной помощи.

Вторая стадия может оказаться либо приспособлением к ситуации, либо сопротивлением. Приспособление - это когда мы начинаем что-то делать, чтобы улучшить своё положение. А вот если мы продолжаем переживать ситуацию, обсуждать её, искать виноватых, постоянно читать новости на эту тему, это значит, что мы не можем принять действительность такой, какая она есть, и начинаем сопротивляться.

Понятно, что на второй стадии предпочтительней сценарии с принятием. При-

нимая, мы начинаем адаптироваться. Мы не имеем возможности повлиять на ситуацию, но можем заниматься своим делом: ходить на работу, играть с ребёнком, заниматься спортом. Чтобы отвлечься от негативных мыслей, полезно заняться чем-то новым: начать обучение, вступить в волонтерскую организацию. Этим мы даём мозгу ранее неизвестную информацию, благодаря чему все психические процессы работают над её освоением.

Если приспособление идёт как надо, то следующей стадией переживания стресса будет продукт - новое ощущение себя, новые умения, привычки. А вот в случае если мы остаёмся в состоянии сопротивления, результатом почти наверняка будет болезнь, вызванная психосоматикой.

Тревожность присутствует на всех трёх стадиях. Но только при сопротивлении тревожность нарастает, а при приспособлении - снижается. Однако важно помнить, что всегда есть внешние факторы, которые моментально нас в эту тревожность возвращают.

Психические

Ухудшение памяти, забывчивость

Рассеянное внимание

Снижение концентрации

Состояние ступора



Нарушение аппетита



Повышенная раздражительность,
вспыльчивость



Проблемы с дыханием
(замирание, паузы,
неравномерное или частое
поверхностное дыхание)



Бессонница,
беспокойный сон



Продолжающиеся
внутренние диалоги



Снижение активности



Материалы полос подготовила Наталья ХАРИТОШКИНА. Инфографика и фото автора

Вам есть что рассказать о любимом городе и его замечательных людях? Пишите нам на e-mail: nashbel@belnovosti.ru

Самопомощь

Дыхательные упражнения

- 1. Дыхание животом**
Лёжа на спине кладём руку на живот и 5-10 минут вдыхаем так, чтобы живот поднимался.
- 2. «Перекатывание шарика»**
Одну руку кладём на живот, другую на грудь и поочередно вдыхаем – то животом, то грудью.
- 3. Зажимаем сначала одну ноздрю, потом другую**
(буквально на несколько вдохов).



Спросите себя: какие действия помогут вам успокоиться?
И сделайте это.

Одних успокоит составленный план действий, других - заправленный бак авто, кого-то - поход в храм. Любые действия хороши, если они помогают вам чувствовать себя в большей безопасности.



Полежите «звездой»
на спине перед сном 5-10 минут, постарайтесь расслабить тело. Это дает вашему мозгу сигнал – всё хорошо, я в безопасности. Сочетайте с дыхательными упражнениями.

Займитесь спортом,
который вам подходит и нравится: ходьба, йога, плавание, теннис, единоборства. Будет полезна любая двигательная активность.



Обнимите себя за плечи, закройте глаза, представьте себя у мамы на руках. Можно немного покачиваться. В этот момент наше тело возвращается в детское ощущение безопасности и тревожность спадает.



Дайте мозгу необходимую информацию.
Мы боимся, когда не знаем, поэтому важно выяснить, как выглядят потенциально опасные предметы, как оказать медицинскую помощь при необходимости, что делать в случае опасности.



Проговаривайте
свои чувства и эмоции с Я-позиции.
«Мне страшно», «Я беспокоюсь»,
«Я растерян» и т. д.

Не оставайтесь в изоляции –
поддерживайте контакт с другими людьми.



Возвращайте себя в реальность,
концентрируйтесь на ощущениях.
Задайте себе вопросы:
Что я сейчас вижу?
Что я сейчас слышу?
Что я чувствую телом?
Какой запах я ощущаю?



Важно: проблему за один раз не решить. Заботьтесь о себе регулярно.

Если вы чувствуете, что способов самопомощи недостаточно, обратитесь к специалисту - психологу или психиатру



Татьяна СУЛИМА,
кандидат психологических наук, психолог, арт-терапевт, телесно ориентированный терапевт, НПП-практик:
- Чувствуйте себя, чувствуйте своё тело, оставайтесь здесь и сейчас. Если вы ещё находитесь в стадии шока или сопротивления, постарайтесь перейти к приспособлению. Выполняйте привычные действия: проснулся, умылся, пошёл на работу. Удерживайте состояние «здесь и сейчас».



Александр КИСЛИЦА,
психолог, регрессолог, системно-векторный психолог, арт-терапевт:
- Помните, что всё когда-нибудь закончится, а ваше тело останется с вами. Наблюдайте за своим телом. Любое изменение в теле, любая боль или дискомфорт - неспроста, это наше тело о чём-то кричит, просит помощи. А телу можно помочь только здоровой мыслью. Услышьте тело, оставайтесь на позитивных эмоциях и не бойтесь.



Олеся ПЕТРЕНКО,
кандидат педагогических наук, спортивный психолог:
- Старайтесь слышать себя, замечать и понимать свои эмоции. Чтобы запустить все внутренние процессы, важно каждый день делать упражнения на четыре группы мышц - грудь, верхняя часть спины, пресс и поясничный отдел. Люди, которые регулярно делают утреннюю зарядку, как правило, в ладу со своим телом. И эмоции у них более позитивны.

За помощь в подготовке материала редакция благодарит коллектив центра «Психология развития» Татьяны Сулима. В следующем номере газеты читайте материал о том, как помочь детям справиться с тревожностью.

Вам есть что рассказать о любимом городе и его замечательных людях? Пишите нам на e-mail: nashbel@belnovosti.ru