

Как справиться с тревожностью

Мы все порой испытываем тревожное состояние. Переживаем накануне важного дня либо после прочитанных новостей или так реагируем на произошедший конфликт. Тревога изматывает психику, вызывает усталость и дискомфорт. Делимся несколькими способами, которые помогут с ней справиться.

1. Дыхательные техники

Все о них слышали, но мало кто ими действительно пользуется. Между тем это самый простой способ вернуть себе самообладание. Существует множество техник дыхания. Одни из самых популярных — «квадрат» (4/4) и 4/8.

- ◆ Квадрат: вдох/задержка/выдох/задержка: всё по 4 секунды. Цифра условна, вы можете выбрать любой комфортный вариант, главное — попасть в соотношение.

- ◆ 4/8: правило с цифрой сохраняется, просто следите, чтобы выдох был примерно в два раза длиннее вдоха.

На самом деле не так важна техника, как ваша сосредоточенность на дыхании. Считая секунды, отслеживая вдохи и выдохи, мы концентрируемся на себе здесь и сейчас и отвлекаемся от тревожного будущего.

2. Мышечная практика

Работает примерно так же, как и дыхательные техники: помогает сосредоточиться на себе и своих ощущениях. Сначала нужно максимально напрячь мышцы от макушки до пальцев ног. Здесь возможны два варианта: напрячь сразу всё тело либо идти постепенно сверху вниз или снизу вверх. После того как вы ощутите напряжение во всём организме, быстро расслабьтесь за один выдох. Упражнение хорошо тем, что его можно выполнять практически в любой обстановке и оно действует как своеобразная «перезагрузка».

3. Фокус на ощущениях

И снова концентрируемся на теле, отвлекаясь от мыслей. Что происходит вокруг вас? Как вы это ощущаете? Какие цвета видите, какие запахи чувствуете, какие звуки слышите? Тепло вам или холодно? А может быть, всему телу тепло, а руки, например, замёрзли? Проведите пальцами по разным поверхностям, сосредоточьтесь на их фактуре. Попробуйте разобраться, что чувствуют ваши стопы? Можно съесть что-то, фокусируясь

на вкусе, структуре еды, её запахе и т.п. Другой вариант — умыться холодной водой или подержать в ней руки. Одним словом, максимально погрузитесь в настоящий момент, чтобы отогнать тревогу за будущее.

4. Дневник тревог

Эта практика не поможет здесь и сейчас, но будет полезна при длительном применении. Заведите тетрадь с таблицей. В столбике записывайте:

- ◆ Триггер — что спровоцировало тревогу.
- ◆ Ощущения в теле.
- ◆ Интенсивность по десяти- или стобалльной шкале.
- ◆ Что вы думаете об этом (максимально честно, без прикрас).
- ◆ Положительные стороны в том событии, которое вас тревожит. Иногда это невозможно, но некоторые ситуации можно перевести из негатива в позитив (например, потеря работы может одновременно означать избавление от токсичного коллектива).
- ◆ Вероятность события, о котором вы беспокоитесь.

Анализ такого дневника наверняка даст вам пищу для размышлений и поможет выработать индивидуальные способы, как тревожиться меньше.