



**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЕТЯМ И МОЛОДЁЖИ
«ФОРПОСТ»**
ЕКАТЕРИНБУРГ

**Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социально-
психологической помощи детям и молодежи «Форпост»
(МБУ «Форпост»)**

Рабочая тетрадь

Приручи свою тревогу

**Екатеринбург
2022**



**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи «Форпост» (МБУ «Форпост»)**

**Рабочая тетрадь
«Приручи свою тревогу»**

Приручи свою тревогу: рабочая тетрадь / сост. Демина Г.А., Данилова С.В., Галимова А.И., Шумкова С.Д. – Екатеринбург, 2022. – 25 с.

Данное пособие предлагает доступное объяснение механизмов возникновения и развития тревоги и описание практических техник совладания с ней. Представленная рабочая тетрадь адресована как специалистам сферы молодежной политики, занимающимся организацией профилактической работы, так и может быть использована непосредственно адресатом программы (молодежью) при работе со своей тревожностью.

Составители:

Демина Г.А.

Данилова С.В.

Галимова А.И.

Шумкова С.Д.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тревогу по праву называют одним из главных недугов современности, говоря: «Мы живем в эпоху тревожности». Почему? Разве не стала наша цивилизация более развитой, медицина и технологии совершеннее, а жизнь продолжительнее и комфортнее? У нас нет нужды спасаться от диких зверей и холода, добывать еду, иными словами, постоянно беспокоиться о физическом выживании. Казалось бы, раз жизнь становится безопаснее, тревоги должно быть меньше. Однако на деле происходит обратное. Как же так?

Похоже, тревога связана не только с комфортом и материальными благами, а ещё и с чувством принадлежности и социальной общности. Большие семьи, живущие вместе, встречаются всё реже, разрастающиеся города несут в себе глобализацию, экономическую конкуренцию, высокий темп жизни, и... чувство одиночества. Мы теряем связи, а с ними и чувство опоры. Добавим к этому экономическую нестабильность, преступность, угрозу терроризма... и жизнь уже не кажется такой уж безопасной. Как пишет Роберт Лихи, «поддержка племени, полагаться на которую приучила нас эволюция, больше не работает, как раньше».

Изменился не только социум, но и сам человек: мы стали иначе думать и поступать. Мы перестали чувствовать ответственность за свою жизнь и ждём волшебной таблетки или специалиста, которые решат наши проблемы. Общество потребления затягивает нас в водоворот постоянных выборов и предложений, сравнений и сомнений, навязанных стандартов красоты и показателей успешности. Всё это в совокупности повышает уровень тревожности.

Данное пособие предлагает доступное объяснение механизмов возникновения и развития тревоги и описание практических техник совладания с ней. Представленная рабочая тетрадь может быть самостоятельно использована как подростками и молодежью, так и специалистами.

ТРЕВОГА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Каждый из нас неизбежно сталкивается с тревогой в повседневной жизни, но переживает её и справляется с ней по-разному.

Практическое задание. Вспомни свой опыт столкновения с тревогой и ответь на вопросы:

С чем у тебя ассоциируется понятие «тревога» (слова/образы)?

Как ты понимаешь, что ты тревожишься? Назови несколько признаков:

В каких ситуациях у тебя обычно возникает тревога?

Как тревога влияет на твоё поведение?

Что обычно помогает тебе справиться с тревогой?

Тревога представляет собой эмоциональное состояние, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности, внутреннее напряжение, неясное предчувствие приближающегося несчастья или надвигающейся катастрофы.

Тревога отличается от страха своей беспредметностью, её причины часто не осознаются, тогда как страх всегда конкретен («боюсь собак, боюсь темноты», и т.п.).

Очень важно понимать, что тревога — переживание не только нормальное, но и жизненно важное для человека. Тревога необходима для выживания: она предупреждает о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей среды, именно она заставляет нас защищать себя и близких от угрозы.

Но, несмотря на то, что тревога в норме необходима, следует знать — она перестает быть адаптивной и сама становится проблемой, если:

-)} становится постоянной, изматывающей;
-)} мешает нормально жить: есть, спать, работать, общаться с людьми;
-)} вызывает панику или замирание и мешает эффективно действовать;
-)} негативно влияет на здоровье.

Практическое задание. Вспомни ситуации, когда ты испытывал(а) тревогу. Кратко запиши их в таблицу и сравни, чем они схожи и отличаются:

Ситуации, в которых тревога помогла, была полезна (1 – 3 примера)	Ситуации, в которых тревога мешала, принесла вред (1 – 3 примера)

Возможно, ты заметил(а), что:

1. Тревога помогает в тех случаях, когда с её помощью мы проясняем для себя реальную опасность. Например, смутное беспокойство, возникающее у одинокого пешехода поздним вечером, обостряет его внимание, помогает выбрать наиболее безопасный маршрут.

2. Краткосрочная ситуативная тревога мобилизует внутренние ресурсы и направлена на решение проблемы, а длительное переживание тревоги истощает и дезорганизует.

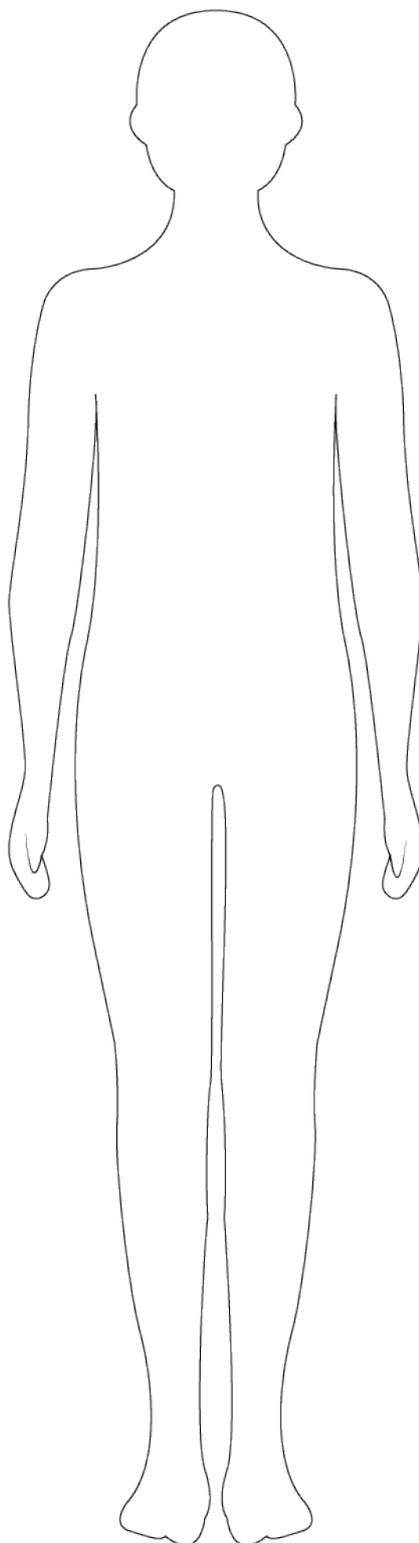
Какие закономерности заметил(а) ты? Запиши.

Как распознать тревогу?

Возможно, когда ты тревожился, то замечал у себя какие-то из этих проявлений:

- ‖ подъем и колебания артериального давления;
- ‖ усиленное сердцебиение;
- ‖ потливость;
- ‖ похолодание/ покалывание рук и ног;
- ‖ ощущение озноба или жара;
- ‖ чувство нехватки воздуха, удушье;
- ‖ ощущение «кома» в горле;
- ‖ дискомфорт в области желудка;
- ‖ тошнота или рвота;
- ‖ неусидчивость (двигательное беспокойство);
- ‖ мышечное напряжение;
- ‖ «ватные ноги»;
- ‖ частые позывы к мочеиспусканию;
- ‖ страх (потери контроля над собой, страх сойти с ума, страх смерти);
- ‖ чувство нереальности окружающего мира (дереализация) или отчуждения и нереальности самого себя (деперсонализация);
- ‖ головокружение, ощущение неустойчивости, предобморочного состояния;
- ‖ головная боль;
- ‖ беспокойство по поводу возможных событий на протяжении нескольких месяцев (проявляется пугливостью, нетерпеливостью, нарушением засыпания, трудностью концентрации внимания).

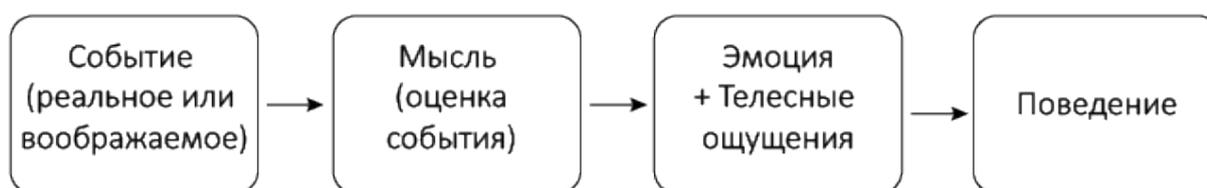
Практическое задание. Вспомни ситуации, когда ты испытывал(а) тревогу, и отметь на рисунке те признаки/ощущения в теле, которые при этом возникали.



МОДЕЛЬ ТРЕВОГИ

Давай попробуем разобраться, как возникает тревога. В основе предложенной модели лежат представления когнитивно-поведенческой психологии о связи между мыслями, чувствами и реакцией на событие. Чем реалистичнее и логичнее наше мышление, тем лучше мы себя чувствуем, легче общаемся с людьми, объективнее и позитивнее воспринимаем происходящее.

В ответ на любую ситуацию (событие) в голове рождается некая мысль (а чаще несколько), отражающая оценку или отношение к этому событию. Вслед за этой мыслью возникают эмоциональные переживания, сопровождающиеся телесными ощущениями. И уже отталкиваясь от этих переживаний, мы совершаем какие-то действия.

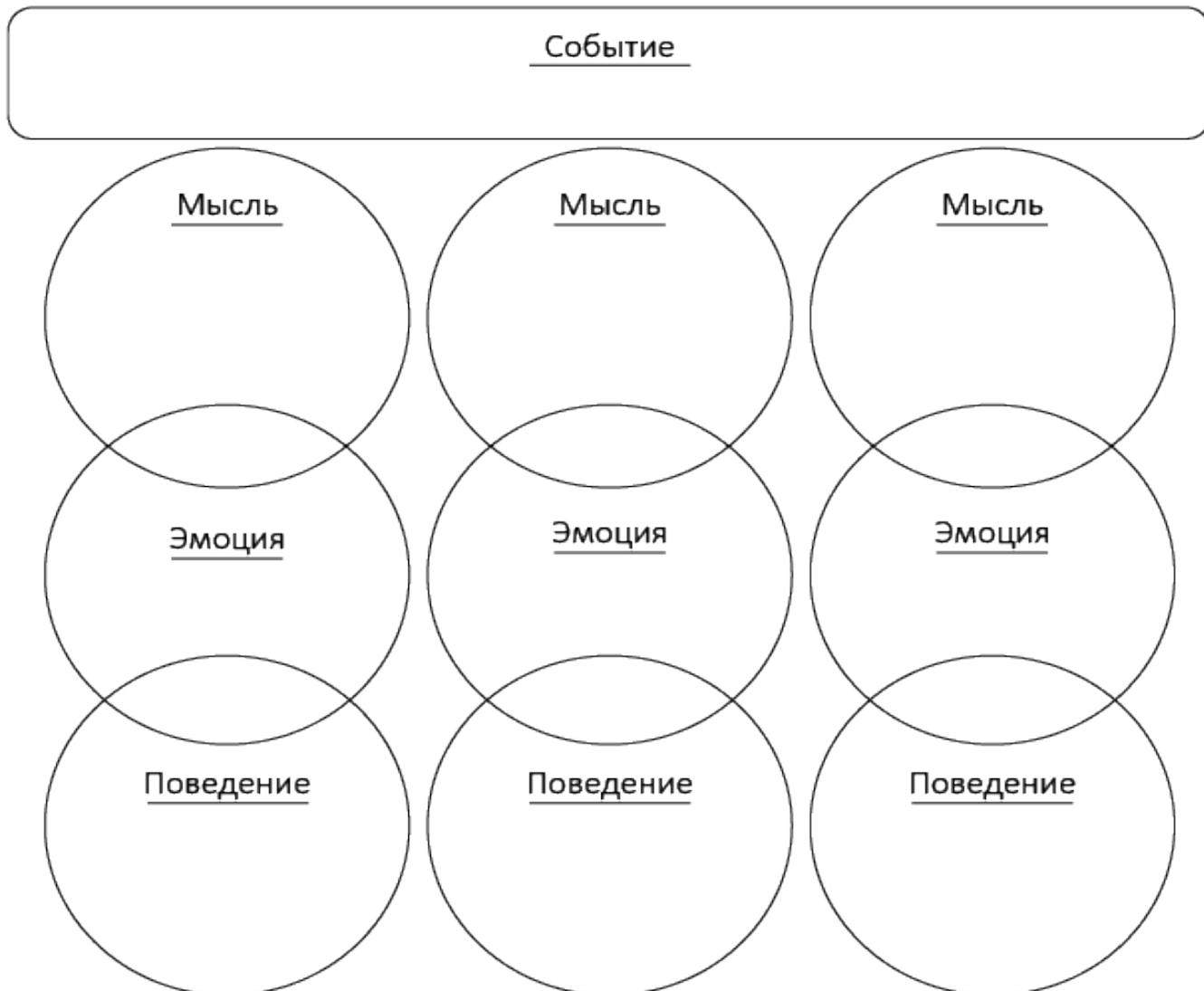


Давай рассмотрим на примере, как это происходит.



В основе излишней тревоги лежат искаженные автоматические мысли, которые вызывают отрицательные эмоции и приводят к неэффективному поведению. Другими словами, наше восприятие часто диктует нам, что мы должны чувствовать и делать. Если мы хотим чувствовать и вести себя по-другому, стоит начать с изменения своего восприятия.

Практическое задание. Разбери ситуацию из своей жизни подобным образом, придумай разные варианты реакций.



МЫСЛИ И ТРЕВОГА

Как мы знаем из предыдущей главы, мысли играют определяющую роль, и очень важно научиться отличать реальные события (факты) от нашей интерпретации (субъективной оценки) этих фактов. Чтобы не дать тревоге поглотить нас, нужно научиться управлять своими мыслями. Первый шаг на этом пути – начать их осознавать, обращать внимание на то, какие мысли преобладают у нас о себе, о людях и о мире в целом. При внимательном наблюдении за возникающими мыслями становится очевидно, что многие из них не соответствуют реальности. Чаще всего это связано с ошибками мышления (их еще называют когнитивными искажениями), которые характерны для всех людей. Давай посмотрим, какие они бывают.

Ошибка мышления	Описание	Пример
Чтение мыслей	Уверенность человека в том, что он знает мысли окружающих (обычно они негативны), без фактических оснований или доказательств.	«Они подумали, что я идиот, когда я не смог запустить презентацию».
Чёрно-белое мышление («всё или ничего»)	Представление о том, что существуют только две (крайние) категории для оценки событий, людей, поступков (всё либо прекрасно, либо ужасно), игнорирование промежуточных вариантов.	«Раз на конкурсе я занял не первое, а второе место, то я, видимо, полная бездарность и занимаюсь не своим делом».
Катастрофизация	Предсказание событий будущего исключительно негативно, без учета других, более вероятных исходов.	После тройки за контрольную: «Я ни за что не сдам хорошо экзамены, не поступлю в университет и ничего не добьюсь в жизни».
Сверхообобщение	Формулирование обобщающих негативных выводов, выходящих далеко за пределы текущей ситуации.	После ссоры с другом: «Вечно я всё порчу. У меня нет ни одного настоящего друга».
Негативный фильтр	Концентрация внимания лишь на негативных моментах и игнорирование/обесценивание позитивных.	«Мой доклад был провальным: не ответил на вопрос, пару раз сбился. Ну и что, что жюри признало мою работу одной из лучших».
Предсказание будущего (на основании прошлого опыта)	Уверенность в том, что, если нечто было справедливо раньше, оно будет так всегда.	«В школе со мной никто не дружил, значит, и в институте мне друзей не найти».
Персонализация	Представление человека о том, что он является причиной событий и способен повлиять на ситуации в реальности от него не зависящие.	«Мои родители ссорятся из-за меня. Если я стану лучше, они не разведутся».

Обращай внимание на свои мысли и старайся понять, к каким когнитивным ошибкам они относятся.

Для отслеживания своих мыслей и анализа ошибок мышления, которые для тебя наиболее характерны, полезно вести дневник самонаблюдения. Для удобства можно использовать предложенную ниже таблицу.

Практическое задание. Разбери ситуацию из своей жизни, заполни таблицу:

Ситуация	Мысли	Эмоции + ощущения в теле	Действия	Каким образом я могу думать иначе?

Обрати внимание, меняется ли твоё состояние и отношение к ситуации после работы с ней.

Очень полезным является навык оспаривания навязчивых мыслей. Для этого можно использовать следующие вопросы:

- } Насколько я верю этой мысли?
- } Что доказывает правильность этой мысли?
- } Есть ли какие-то аргументы, доказывающие, что мысль не верна?
- } Каковы последствия моей веры в эту мысль?
- } Каким образом я могу по-другому думать об этой ситуации?
- } Какая мысль уменьшала бы мою тревогу и помогала бы мне чувствовать себя лучше?

ЧУВСТВА И ТРЕВОГА

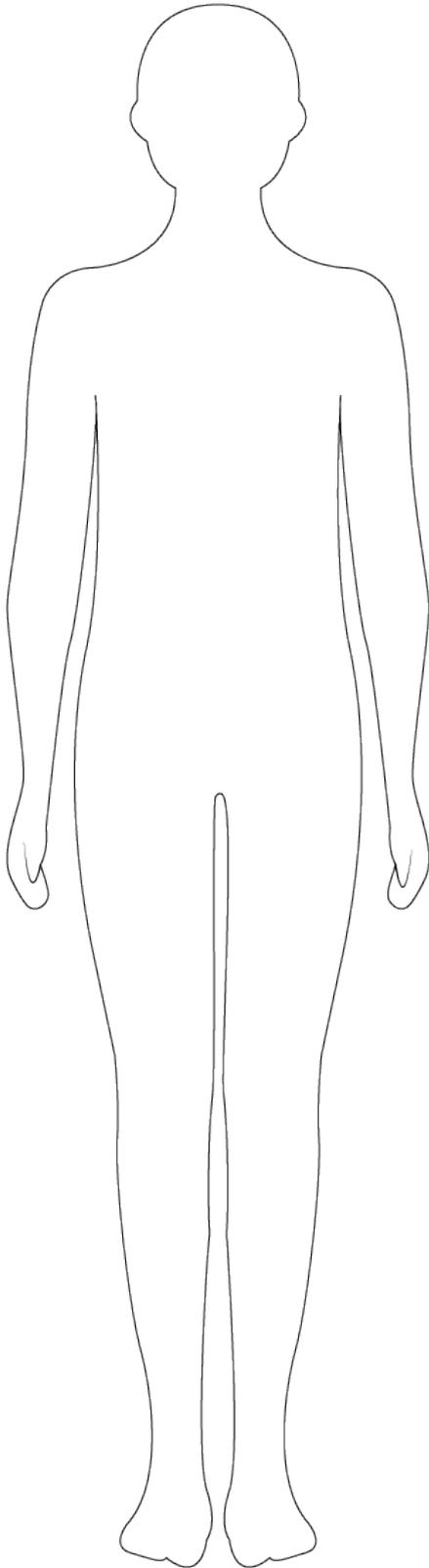
Для того, чтобы успешно справляться с тревогой, нам важно не только уметь отслеживать поток своих мыслей, но и понимать, какими эмоциями и ощущениями в теле они сопровождаются. Всё это позволяет нам становиться более осознанными.

Эмоции представляют собой базовые переживания, возникающие в ответ на событие, объект или человека. Базовые эмоции физиологически заложены, они сохранялись и развивались в течение эволюции, а значит, все они совершенно необходимы для человека.

Рассмотри представленный ниже список эмоций и вспомни ситуации, в которых ты испытываешь ту или иную эмоцию. Чаще всего эмоциональный отклик складывается из нескольких эмоций разной интенсивности.

радость	страх	грусть	отвращение	злость	удивление
удовольствие	настороженность	огорчение	неприязнь	раздражение	интерес
восторг	опасение	отчаяние	презрение	недовольство	изумление
умиротворение	ужас	печаль	обида	ярость	недоумение
надежда	раскаяние	разочарование	зависть	возмущение	растерянность
облегчение	сомнение	жалость	равнодушие	гнев	предвкушение
благодарность	стыд	вина	ревность	досада	спокойствие

Практическое задание. Подбери для каждой эмоции в таблице подходящий, на твой взгляд, цвет. Для каждой эмоции найди на нарисованном силуэте место, где она, по-твоему, располагается, и раскрась его.



Эмоция	Цвет
Страх	
Радость	
Стыд	
Гнев	
Грусть	
Ревность	
Скука	
Разочарование	
Удивление	
Отвращение	
Интерес	

ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Тревога и волнение – это те чувства, которые могут захлестнуть нас в любом месте и ситуации. Поэтому важно иметь в своем арсенале приемы, помогающие быстро стабилизировать состояние. К таким приемам относятся: переключение внимания, дыхательные техники и мышечная релаксация, обладающие при систематическом применении высокой эффективностью.

Упражнения на переключение внимания

Техника «Внутри-наружу»

Эта техника эффективна в борьбе не только с тревогой, но и другими переживаниями (злость, безысходность, гнев и т.д.). Однако для максимальной её эффективности, рекомендуется выполнять данную технику в тот момент, когда только начинаются нежелательные реакции или поведение (а не когда переживание достигло своего пика).

Опиши (не оценивая), что происходит с тобой в момент, когда начинается нежелательное состояние, отвечая на 5 вопросов:

1. Что я в этот момент думаю?
2. Что в этот момент говорю себе?
3. Что в этот момент чувствую?
4. Что в этот момент делаю?
5. Какие в этот момент ощущения в теле?

Затем опиши, что происходит во внешнем мире в это же время: что вокруг находится, какие детали, предметы, вещи. Опиши их характеристики (цвет, материал, форма). Описывай всё, что видишь и слышишь в течение 30 секунд. Когда это будет легко получаться, увеличивай время до 1 минуты, 2 минут и т.д. По истечении времени (30 секунд и т.д.), снова переведи внимание к внутреннему миру: опиши, что происходит с тобой в этот момент (задавая себе 5 вопросов, предложенных выше). А затем снова опиши, что происходит снаружи (30 секунд – 1 минута – 2 минуты и т.д.). Данную технику можно делать, выполняя 2 цикла, увеличивая время до 3 минут.

Не забывай хвалить себя, тренироваться самостоятельно и делать в начале нежелательного состояния.

Техника «Анализаторы»

Тревожные мысли обычно вырывают нас из настоящего момента, погружая в переживания о прошлом или о будущем: мы вспоминаем неудачный опыт, сожалеем о чём-то, ругаем себя; мы рисуем в воображении мрачные картинки будущих событий, переживаем, что произойдет что-то нежелательное. Теряется опора, уверенность в себе, возникают сомнения, ощущения, что надвигается какая-то угроза.

Снижению тревоги способствует переключение внимания на реальный мир здесь и сейчас. Для этого нужно поочередно зафиксировать свое внимание на ощущениях от разных органов чувств.

Пример: я вижу свою комнату, бежевые стены, синее кресло... я слышу шум машин за окном, тиканье часов... я чувствую запах апельсина... я чувствую вкус кофе... я ощущаю прохладную твердую поверхность стола, мягкую бархатистую ткань пледа... я чувствую устойчивость позы тела и напряжение мышц спины/шеи.

Рекомендуем в повседневной жизни тренировать навык осознанности восприятия происходящего с нами и вокруг нас.

Анализатор	Я ощущаю здесь и сейчас	Я тренирую осознанность в повседневной жизни
Зрение	Я вижу...	Смотрю фильмы Наблюдаю за птицами Разглядываю картины
Слух	Я слышу ...	Слушаю музыку или шум ветра Прислушиваюсь к тишине
Обоняние	Я чувствую запах...	Вдыхаю запах морозного утра, булочек с корицей, духов
Вкус	Я чувствую вкус...	Пью чай Ем фрукты
Тактильное чувство	Я ощущаю ...	Принимаю душ Заворачиваюсь в плед Глажу собаку
Вестибулярные ощущения	Я ощущаю позу, ее равновесие/неустойчивость	Качаюсь на качелях Делаю упражнения на баланс Катаюсь на велосипеде
Мышечное чувство	Я ощущаю силу/слабость/напряжение/расслабленность/тонус в ... (частях тела)	Играю в футбол Танцую Колю дрова

Упражнения на визуализацию

Техника «Безопасное место»

Это упражнение направлено на восстановление и усиление чувства безопасности. Рекомендуется делать его регулярно.

Прими удобную для тебя позу, постарайся расслабиться. Почувствуй свое тело, себя в теле, ноги поставь плотно на пол, дыши ровно и спокойно. Закрой глаза и попробуй вспомнить место, в котором тебе было безопасно, уютно, спокойно. Это может быть реальное место из твоего прошлого или вымышленное место, место из какого-то фильма или книги. Опиши это место: как оно выглядит и чем оно наполнено (звуками, запахами). Какой(ая) ты в этом месте? Как это состояние отражается в теле здесь и сейчас? Что ты чувствуешь? Какие мысли приходят в голову? Чего хочется? Побудь в этом месте и в этом состоянии столько, сколько хочешь, затем постепенно возвращайся. Запомни это место – оно только твоё, никто не сможет оказаться в нём кроме тебя. Ты можешь возвращаться в него столько раз, сколько будет необходимо, чтобы почувствовать себя в безопасности, расслабленно, спокойно и гармонично.

А теперь ответь на вопрос: что поможет тебе возвращаться в это место – какой-то образ, ассоциация, звук, запах, мысль, чувство, ощущение, возможно что-то ещё?

Техника «Мыльные пузыри»

Данная техника помогает освободить своё сознание от беспокойных навязчивых мыслей. Представь, как ты выдуваешь мыльные пузыри. В своём воображении помещай в каждый пузырь свою негативную мысль. Представь, как она оказывается замкнутой в оболочке пузыря и постепенно удаляется от тебя, подхватывается потоком воздуха. Становится всё меньше и лопается, не оставляя после себя и следа. Также проделай и со следующими мыслями, появляющимися в твоём сознании.

Техника «Мысли на реке»

Вот ещё один способ избавиться от навязчивых мыслей, вызывающих тревогу.

} Закрой глаза и сосредоточься на дыхании, сделай несколько глубоких вдохов.

} Представь, что перед тобой бурная река.

} Понаблюдай, как течение смывает всё на своём пути. Прочь уносятся галька, листья, грязь, ветки. Посмотри, как одни листья уплывают быстро, а другие цепляются за камни, но в конце концов река уносит их все.

} Представь, что река – это твой разум, а все эти листья, ветки и прочий мусор – твои мысли. Наблюдая за рекой, смотри, как уносятся твои мысли. Заметь, что некоторые мысли, как и листья, цепляются – это нормально. Но так же, как и листья на реке, твои мысли всё-таки уплывают. Некоторые из них более неприятны, чем другие. Просто наблюдай за ними без осуждения, и ты заметишь, что даже самые тяжёлые из них со временем уходят.

Когда замечаешь, что тебя переполняют тревожные мысли, возвращайся к этой реке.

Техника «Четыре краски»

Для данного упражнения тебе понадобятся 2 листа бумаги, краски и кисточка.

На первом листе бумаги нарисуй красками свою неприятную эмоцию или тревожное состояние. Выбирай для рисунка подходящие цвета. Рисуй в свободной форме любые образы, которые тебе приходят в голову. Вырази на бумаге всё, что накопилось у тебя внутри. Не оценивай свой рисунок, здесь нет правильных и неправильных результатов.

Когда рисунок будет закончен, возьми новый лист бумаги и максимально точно скопируй свой рисунок. Но! Используй только эти четыре краски: жёлтую, зелёную, голубую и оранжевую.

Понаблюдай, что поменялось в твоём состоянии.

Упражнения на релаксацию

Тревога в первую очередь связана с чувством угрозы и небезопасности, которая автоматически вызывает телесное напряжение: чем выше тревога, тем больше напрягается тело, ускоряются дыхание и сердцебиение. Но эта связь работает и в обратном направлении: расслабляя тело и замедляя дыхание, мы чувствуем себя в большей безопасности и успокаиваемся.

Техника прогрессивной мышечной релаксации

Тревожность часто проявляется в виде физического напряжения и зажимов в мышцах. Это упражнение заключается в последовательном напряжении и расслаблении каждой группы мышц, оно и поможет тебе лучше ощутить своё тело и почувствовать себя более расслабленно. Тебе нужно напрягать каждую группу мышц в течение 5 – 10 секунд (при этом силу напряжения нужно за эти 5 – 8 сек. постепенно наращивать до предела), затем полностью расслаблять (20 – 30 сек.). Обращай внимание на разницу в ощущениях при напряжении и расслаблении.

Перед релаксацией: сядь удобно на стул, кресло или приляг и закрой глаза.

1. Кисти рук и предплечье. Напряжение: сожми кулаки, напряжение при этом нужно доводить до предела, сжимая всё сильнее и сильнее. Расслабление: полностью отпусти кулаки (примерно на 30 секунд). Сосредоточься на этой части тела, почувствуй расслабление и покой в кистях и предплечьях.
2. Плечо. Напряжение: напряги бицепс сгибанием руки. При этом мышцы предплечья должны оставаться по возможности расслабленными. Расслабление: ощути снова полное расслабление, оставь руку в удобном и спокойном состоянии. Сосредоточь мысленный взор на этом участке, прочувствуй расслабление и покой в этой части тела.
3. Плечи. Напряжение: подними плечи вверх и напряги мышцы плеч. Расслабление: отпусти напряжение и позволь плечам упасть. Сосредоточься на этой части тела, почувствуй расслабление и покой в плечах.
4. Затылок. Напряжение: наклони голову назад и напряги мышцы затылочной части головы на 5 – 10 секунд. Снова полностью расслабь. Сосредоточься на ощущении расслабления и покоя в затылочной части.

5. Лицо. Напряжение: стисни зубы, зажмурь глаза, напряги мышцы лица, с помощью которых ты выражаешь разные эмоции. Расслабление: полностью расслабь лицо. Сосредоточься на расслаблении мышц лица.

6. Мышцы спины. Напряжение: напряги мышцы спины так, чтобы лопатки потянулись вниз. Расслабление: полностью отпусти напряжение спинных мышц. Сосредоточь чувства на этой части тела, ощущай расслабление и покой в спине.

7. Мышцы живота. Напряжение: напряги мышцы живота так, чтобы живот сделался твердым, втяни живот или выпяти его. Расслабление: расслабь мышцы живота. Сосредоточься на этой части тела, попытайся прочувствовать расслабление и покой мышц живота.

8. Бедра и ягодицы. Напряжение: напряги ягодицы и бедра. Расслабление: полностью сними напряжение. Сосредоточь мысленный взор на этой части тела, попытайся прочувствовать полное расслабление и покой.

9. Голени. Напряжение: натяни пальцы ног и ступни вверх (в направлении головы) так, чтобы почувствовать напряжение в мышцах голени. Расслабление: полностью расслабь мышцы и оставь ноги в удобной позе. Сосредоточь внимание на этой области, попытайся ощутить расслабление и покой.

Завершение. Прислушайся к ощущениям во всём теле, обращая внимание на остаточное напряжение, постарайся расслабить те места, где оно есть. Ощути расслабленность и покой во всём теле. Достаточно насладившись этим состоянием, закончи упражнение, глубоко вдохни, выдохни и откройте глаза.

Попробуй записать на диктофон последовательность шагов, а затем включай и выполняй упражнение. При регулярной практике ты будешь автоматически замечать напряжение в теле и сможешь сконцентрироваться на расслаблении определенных мышц, а не на выполнении полного цикла упражнения.

Техника «Цветное дыхание»

Это упражнение сочетает брюшное дыхание с визуализацией.

1. Выбери два цвета: один – который ассоциируется с расслабленностью, а другой – который ассоциируется с тревожностью или просто вызывает у тебя неприятные эмоции.

2. Найди тихое место. Прими удобное положение сидя или лёжа. Закрой глаза и сосредоточься на дыхании.

3. Сделай вдох. Представь, как голубой цвет наполняет твои лёгкие, затем распространяется по всему телу. Как благодаря ему в твоём теле разливается чувство спокойствия, особенно там, где ты чувствуешь особое напряжение.
4. Сделай выдох. Представь, как выдыхаешь жёлтый цвет. Этот напряжённый, тревожный и «липкий» воздух не хочет покидать твоё тело, и лучший способ от него избавиться – делать длинные и медленные выдохи.
5. Продолжай визуализировать. Наблюдай, как голубой воздух наполняет тело чувством спокойствия на вдохе, а жёлтый воздух покидает тело на выдохе. Почувствуй, как удлиняются вдохи и выдохи, и сделай так, чтобы выдохи были длиннее, чем вдохи.

Техника дыхания 7:11

1. Сделай глубокий медленный вдох, считая про себя до 7. Можно помогать себе, похлопывая ладонью в такт или использовать метроном.
2. Медленно выдыхай, считая до 11. Помогай себе, простукивая счёт.
3. Дыши таким образом минимум 5 минут или до тех пор, пока тревожные симптомы не пройдут.

Глубокое спокойное дыхание происходит при включении в этот процесс верхних и нижних отделов грудной клетки, диафрагмы и мышц живота. Тренировка такого дыхания 7:11 помогает автоматически включать его во время стресса.

Если пропорция 7:11 вызывает у тебя затруднение, то попробуй сократить её до 4:8, затем постепенно увеличивай – 5:9, 6:10, 7:11. Главное правило в этой технике – выдох всегда длиннее вдоха.

Если во время выполнения этого дыхательного упражнения у тебя кружится голова, значит ты дышишь слишком активно, сбавь темп и дыши спокойнее.

Во время упражнения можешь подключить воображение и представить себя в спокойном уютном месте.

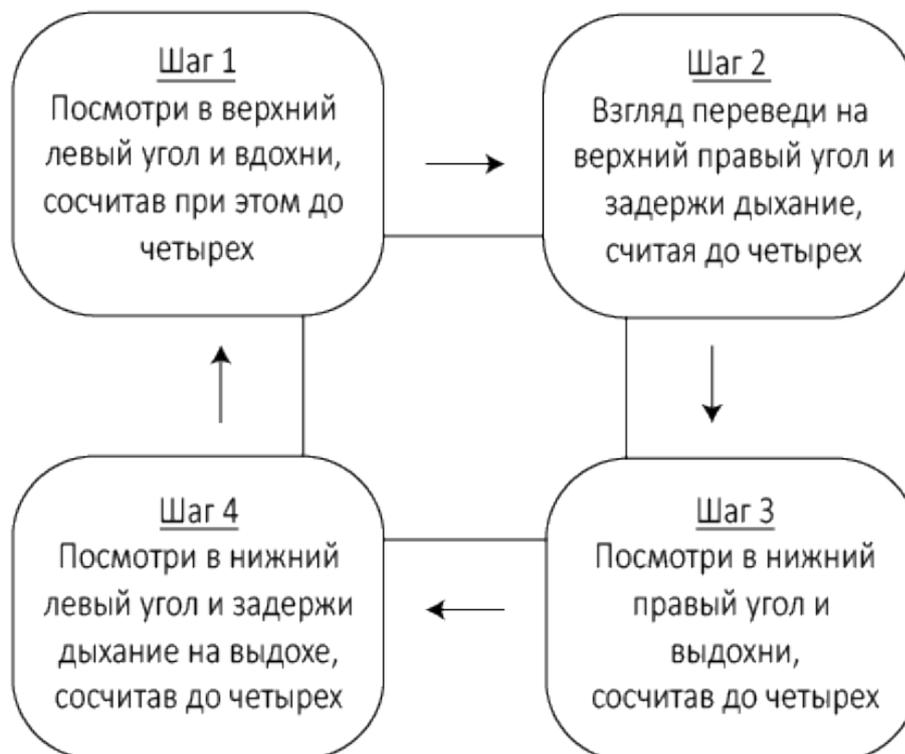
Техника «Дыхание по квадрату»

Для начала найди глазами прямоугольный предмет (картину, окно, дверь...), затем следуй по шагам:

1. Посмотри в верхний левый угол и медленно вдыхай, считая при этом до четырех.
2. Переведи взгляд на верхний правый угол и задержи дыхание на 4 секунды.
3. Переведи взгляд в нижний правый угол и выдохни, считая до четырех.
4. Переведи взгляд в нижний левый угол и сделай задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Повтори этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивай время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуй довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон.

Важно: использовать диафрагмальный вид дыхания; если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно сделать их минимальными, вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха; время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Главный критерий — внутренний комфорт.



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

} Режим дня и забота о себе: важно помнить о базовых потребностях, поскольку дефицит сна, питания, движения создает физиологический стресс, подпитывает тревогу. Поэтому следи за тем, чтобы хорошо питаться, достаточно спать и гулять на свежем воздухе, заботься о здоровье и комфорте. Это повысит устойчивость к стрессу.

} Физические нагрузки помогают телу реализовать естественную физическую реакцию на стресс, после чего намного легче расслабиться. Лучше всего аэробные циклические монотонные нагрузки: бег, плавание, ходьба.

} Планирование дел помогает справиться с напряжением от груза накопившихся задач. Важно составлять реалистичные планы с готовностью вносить коррективы. Учись большие цели разбивать на конкретные задачи и выполнимые шаги. Отмечай даже небольшие достижения и обязательно хвали себя за них. Опирайся на конструктивную критику, содержащую варианты решения проблем.

} Увлечения и хобби нужны для того, чтобы жизнь наполнялась положительными эмоциями. Любое занятие, доставляющее нам радость, стимулирует выработку гормонов счастья, которые приносят неоценимую пользу здоровью и приводят в равновесие нервную систему. А крепкое здоровье и устойчивая психика являются залогом успеха во многих сферах жизни.

} Поддержка близких помогает расслабиться эмоционально тёплое общение с человеком, который может выслушать, обнять, поддержать (при условии, что сам он спокоен и эмоционально стабилен).

} Помощь специалистов: будь внимателен к своему физическому и психологическому здоровью. В случае необходимости обращайся к специалисту.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

«Наша жизнь полна тревог, каждый день приносит свои неожиданности, страхи, надежды и разочарования».

Франц Кафка

Тревога — неизбежная часть человеческой жизни. Важно признать, что испытывать время от времени тревогу — это нормально, так работает наш инстинкт самосохранения. Отрицая состояние тревоги, мы не становимся спокойнее, ведь подавленные переживания никуда не исчезают. Признание своего психического состояния — первый и необходимый этап на пути к эмоциональной гармонии. Осознанное принятие — это, в первую очередь, понимание своих чувств и отказ от бесплодной борьбы с ними. В тревоге заложен огромный потенциал. Эта непрощенная гостья способна сподвигнуть человека на очень важные перемены в его жизни, при условии, что мы управляем ею, а не она владеет нами.

Надеемся, данная тетрадь будет помогать тебе обнаруживать тревогу, слышать и чувствовать её, а практические упражнения научат регулировать своё эмоциональное состояние.

СПИСОК ПОЛЕЗНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство.
2. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха.
3. Лихи Р. Свобода от тревоги.
4. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии.
5. Рабочая тетрадь тревоги. <https://peaasi.ee/ru/>
6. Ринпоче Й. Будда, мозг и нейрофизиология счастья.
7. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия.
8. Санд И. Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах.
9. Сапольски Р. М. Психология стресса.
10. Свит К. Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии.
11. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию.
12. Хайес С., Смит С. Перезагрузи мозг.
13. Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно. 8-недельный курс по управлению стрессом.
14. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии.
15. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК