

МЕТОДИ БОРОТЬБИ З ТРИВОГОЮ

Переживання та тривога – це природна схильність, яка властива усім людям. А отже переживати є абсолютно нормальним для усіх нас. Навіть важко собі уявити, як би виживали первісні люди у дикій природі поруч небезпечними звірами без такої рятівної для них тривожної реакції: втікати чи нападати.

Адже наша тривога – це еволюційний подарунок для нас, але часом цей подарунок може повернутися проти нас... Чому так, чому саме цей еволюційний механізм тривоги так часто повертається проти нас і ми маємо надмірні переживання? Насправді тому, що люди мають здатність до символічного мислення, а отже ми вміємо мислити також про неіснуючі небезпеки. Саме тому нам усім зараз так важливо вчитися того, щоб наша тривога «не псувала» якість нашого життя.

У психології існує поняття корисних і некорисних переживань, які нам важливо вміти розділяти між собою. Припустимо, якщо ми говоримо про корисні переживання, ми розуміємо, що вони мають:

- бути реалістичними і пов'язані з реальною проблемою;
- містити реалістичну оцінку можливих наслідків;
- мають бути пов'язані з активною позицією людини і вести до подальшого плану дій;
- бути контрольованими та скінченними у часі;
- не заважати нам жити «тут і тепер».

В той час як некорисні переживання є:

- нереалістичними;
- завдяки високому рівню тривоги, змушують нас будувати катастрофічний прогноз;
- не ведуть до плану дій і залишаються у формі сценарію;
- не контрольовані у часі;
- і не дозволяють жити людині «тут і тепер».

Тобто, якщо людина ставлячи собі запитання: «Чи це реальна проблема і чи я можу щось зробити для її вирішення» дає відповідь «так!», – ми розуміємо що це корисне переживання, яке стосується реальної проблемної ситуації, яку треба розв'язувати. Некорисні переживання та страхи варто вчитися «відпускати» і переключати свою увагу на щось корисне (корисну діяльність чи думку).

Існує багато методів боротьби з тривогою: хтось слухає музику, хтось виходить на прогулянку, займається спортом, когось заспокоює садівництво,

хтось аналізує свої думки й пише в щоденнику, комусь допомагають смішні відео, комусь - дихальні практики, а комусь - водні процедури, а хтось починає наводити лад вдома.

Кожен має свої методи подолання тривожності, але чому інколи те, що допомагає вашому другу не допомагає вам? Або чому те, що допомагало вам раніше більше не працює?

Все, що пов'язано з нашим емоційним станом має 4 компоненти.

1. Наші думки, те, як ми думаємо.
2. Наші емоції, що ми відчуваємо.
3. Наша поведінка, що ми робимо.
4. Тілесні відчуття.

Все це взаємодіє між собою. Розберімо ці складові на прикладі тривожного стану:

Тривожні думки

Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте ознобу чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.

Емоційна тривога

Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.

Тривожна поведінка

Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: “я не встиг, я забув”, ви починаєте відчувати тривогу.

Тілесна тривога

Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує параноїдальні думки: “зі мною щось не так”, ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці, чи навпаки ціпенієте.

Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте. Запитайте себе: Де живе моя тривожність?

Якщо стан породжується з думок, то навряд, чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації: в'язання чи збирання пазлу.

Якщо тривожність йде з емоційного стану, спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, малювання, догляд за собою - ви себе знаєте краще.

Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття, то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі, якщо це не заспокійлива його чи пілатес.

Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою: зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, по можливості виділіть час для себе.

Ефективні способи впоратися з тривогою :

Слухайте музику

Багато досліджень відзначають заспокійливу силу музики. Прослуховування музики розслабляє наш розум.

Дайте собі час

Якщо перед вами виникла ситуація, яка викликає у вас занепокоєння, то візьміть перерву. Наприклад, просто сходите на коротку прогулянку.

Це може допомогти заспокоїти вас – як фізично, так і психічно.

Уявіть найгірше

Що найгірше, що може з вами трапитися?

Можливо, це серцевий напад. Тоді спробуйте подумати як вам буде з ним. Важко? Женіть страх!

Подивіться щось смішне

Гумор викликає сміх, а той у свою чергу вивільняє дофамін у наше тіло і зменшує рівень гормону стресу, який пов'язаний з тривогою.

Візуалізуйте

Знайдіть хвилинку, щоб уявити собі безпечне місце і себе в ньому.

Якщо це пляж, то пригадайте як гарно ходити по піску, слухати звук хвиль та ніжитися на сонці. Це безпечне місце викличе у вас позитивні спогади, які теж збільшать рівень дофаміну в крові та заспокоять вас.

Заохочуйте себе

Коли вам вдалося пройти повз вашу тривогу і зробити завдання, винагороджуйте себе. Це стимулюватиме вас домогтися успіху в майбутньому.

Коли ви пропрацьовуєте свою тривожність якимось зі способів - дослухайтеся до себе, чи не породжує ця практика тривожні симптоми на будь-якому з рівнів: розумовому, емоційному, тілесному чи в поведінці.

Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той - який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз.