

4. **Рационализируйте** К тревоге приводит определенная тягостная мысль, расспросите себя о ней: Какие доказательства, что она верна? А что не верна? Какие последствия будут, если я в нее верю? Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше? От какой мысли больше пользы?

Что повредит:

1. Употребление алкоголя, курение.
2. Критика самого себя и обвинение.
3. Постоянная фокусировка на негативе.

ЗАПОМНИТЕ!

«Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

!Если вы увидели, что выполнение данных рекомендаций не приносит облегчения – обратитесь за помощью к специалисту!



**Консультирует
Педагог-психолог
МАОУ «Школа 190»
Костерина Наталья
Владимировна**

МАОУ «Школа 190»

Методы самопомощи при тревожных состояниях

**«Когда нет возможности делать главное – делай
важное».
Климов А.А.**

2024 год

Тревога, что же это такое?

Тревога - это сигнал неопределенности в значимых сферах жизни. Мы тревожимся, когда не знаем, как закончится то или иное событие, когда не знаем, что будет завтра, когда не знаем, как нас оценят.

В часто меняющемся современном Мире тревога становится спутником практически каждого человека

Какие проявления может иметь тревога?

- ✓ Расстройства сна
- ✓ Сложности в регулировании эмоций и излишняя плаксивость
- ✓ Трудности с концентрацией внимания
- ✓ Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость
- ✓ Отказ от усилий
- ✓ Желание контролировать своё и чужое поведение
- ✓ Избегание различной, в том числе и повседневной деятельности
- ✓ Чрезмерное планирование
- ✓ Перфекционизм и высокие ожидания

Здесь следует отметить, что тревога бывает **фоновой** (не связана с конкретной ситуацией, но человек почему-то испытывает тревогу и дискомфорт) и **ситуативной** (резкий подъем тревоги при попадании в волнующую ситуацию, при этом человек может ощущать – нехватку воздуха, сухость во рту, учащенное сердцебиение и др.).

Отсюда и разница в самопомощи.

При фоновой тревоге рекомендовано:

1. **Физическая нагрузка.** Сделайте зарядку, прогуляйтесь, попрыгайте. Занимайтесь регулярно, не менее 15 минут в день – это позволит снять напряжение в теле, отвлечься.

2. **Медитация, релаксация, растяжка** Включите приятную музыку, закройте глаза, переведите внимание на свое дыхание и ощущения в теле. Пробуйте попеременно напрягать и расслаблять разные группы мышц – так вы научитесь управлять своим телом в стрессовой ситуации.

3. **Телесные практики** Сделайте массаж, примите контрастный душ, ощупывайте различные текстуры (мягкие, гладкие, колючие, тающие, тянущиеся и др.), обнимайтесь, используйте ароматерапию (эфирное масло лаванды расслабляет, апельсина – поднимает настроение) – так вы научитесь чувствовать себя и свое тело, а также вовремя распознавать дискомфорт.

4. **Формирование поддерживающей среды** Вступите в сообщество по интересам.

5. **Психогигиена** Отведите новостям не более 30 минут в день, ограничивайте общение с людьми, отражающими только негатив.

6. **Правильное питание и достаточное количество воды**

7. **Отвлечение** Займитесь хобби, смотрите фильмы, читайте, прибирайтесь - это поможет задействовать другие участки головного мозга и разгрузить те, которые отвечают за тревогу.

При ситуативной тревоге рекомендовано:

1. **Встряхнитесь** При реакции тела в виде дрожи – бесполезно сразу приступать к методам, описанным ниже. Усильте тремор – потрясите руками, похлопайте себя по плечам – это позволит **снизить уровень кортизола** («гормон стресса»).

2. **«Заземлитесь»** Включите сосредоточение – обратите внимание на то, как вы себя чувствуете и о чем думаете. Замедлите темп, замедлите дыхание. Медленно прижмите ноги к полу. Медленно вытяните руки и медленно сомкните ладони. Переключите внимание на окружающий мир, назовите пять предметов, которые видите, четыре звука, которые слышите, запахи. Дотроньтесь до колена или любого предмета. Обратите внимание на то, что вы чувствуете пальцами. У вас есть свои мысли и чувства, а также окружающий мир, который вы можете потрогать, почувствовать, вы можете двигаться и если захотите – то можете действовать.

3. **Дышите:**

- замедлите дыхание, контролируйте вдох и выдох;

- медленно вдыхайте носом и выдыхайте ртом, как будто собираетесь задуть свечу: ффuuuu.

- дышите по схеме 4-7-8 (на 4 счета вдох, на 7 счетов – задержка дыхания, на 8 счетов – выдох);

- при затруднении выполнения рекомендаций по дыханию, указанных выше, дышите в пакет – это уменьшит гипервентиляцию легких;