Методы психологической работы с тревогой

Составила педагог- психолог С. С. Меньшова

Мы сейчас оказались в совершенно новой для нас всех ситуации, такого не было ни с кем из нас никогда. Много людей столкнулось с состоянием тревоги и даже паники, привычная картина мира сменилась неизвестной и потому очень тревожной.

* **Тревога - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Проявляется при недостатке информации и предполагаемом негативном исходе.**

Т.е. чувство тревоги не возникает из непосредственно опасных ситуаций, а рождается в наших мыслях о потенциальной угрозе. Человек додумывает вероятные исходы, подпитывает информацией из различных источников(включая домыслы, сплетни, фантазии, непроверенные «факты») и возникает замкнутый круг из панических мыслей, которые усиливают чувство тревоги.

Тревожные мысли создают маленьким вещам большие тени

1. При возникновении тревоги или даже уже паники **важно «заземлиться»:** сядьте ровно на стул, поставьте ноги на пол, почувствуйте «землю» под ногами, руки положите на колени, закройте глаза. Ощутите опору за спиной, сиденье стула, пол, почувствуйте телом поддержку. Начинайте спокойно дышать, следите за вдохом и выдохом, медленно вдыхайте через нос, наблюдайте как воздух проходит в носовую полость, наполняет бронхи, легкие и затем все тело кислородом, затем медленно выдыхайте через рот. Выдох должен быть длиннее вдоха. Сфокусируйтесь на наблюдении за процессом дыхания.

*2.Когда напряжение немного отпустило задайте себе вопрос **«чего конкретно я боюсь»** и шаг за шагом распутывайте свой страх. Не бойтесь дойти до самого ужасного ужаса, ведь это лишь ваша фантазия (как мы помним тревога возникает в наших мыслях об угрозе при недостатке информации). Важно посмотреть страху

*3.Задайте себе вопросы:

*-Мое беспокойство обоснованно?

*-Как я могу на это повлиять?

*-Что лично я могу сделать?(где зона моей компетенции и ответственности)

*- Как я могу подготовиться к негативному исходу?

*-Как я могу это пережить?

*Составьте себе «кризисный план», это поможет осознать зоны вашей личной ответственности, определить пути возможных выходов из ситуации и снимет тревожность.

4.Полезно составлять себе **план на каждый день**, в нем прописывать те дела, которые я могу сделать прямо сегодня, т к занятость не оставляет места для тревоги, с другой стороны план удерживает от ажитации. Можно включить в этот план что-то очень приятное для себя, позаботиться о самом себе. Спросите себя : «Что мне, лично мне, нравится делать/смотреть/читать. Какая музыка, фильмы, занятия только для меня?». Включите то, что вы выбрали в ежедневный план. Идея в том, чтобы научиться радовать себя, т. к. радость и душевное спокойствие очень важны для нашей семьи и близких , особенно в это время , когда люди вынуждены оставаться на карантине и в тесном контакте друг с другом.

5. Очень важно **исключить негативный контент**, волевым усилием ограничить просмотр всевозможной неконтролируемой информации из непроверенных источников. Можно взять за правило просматривать один-два проверенных источника с текущей информацией о ситуации в стране.

6. Еще одна техника: **посмотреть на себя и происходящее со стороны.** Понаблюдайте за собой как будто смотрите кино, можно даже описывать себя, свои действия как будто вы находитесь за кадром. Будет здорово, если вы сделаете это с юмором, что всегда помогает расслабиться и эффективно снять напряжение.

Ну и последнее : **будьте заняты!** Используйте ситуацию себе на пользу, попробуйте изучать что-то новое и интересное, не забывайте заниматься спортом и поддерживать хорошее настроение.