

# Памятка как справляться с тревогой в кризисное время.

## **Как справляться с тревогой в кризисное время.**

Что нам надо знать о тревоге: это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей и т.д.

**ВАЖНО!** Если у вас психические проблемы, сильно нарушен сон, возникают суицидальные мысли или усиливается депрессия, то эта памятка не будет для вас достаточно полезной. В таком случае нужно обратиться за помощью к специалистам.

Тревога бывает: фоновая (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные) ситуативная (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги – например, так бывает при панической атаке)

## **Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:**

1. аэробный и ритмичный спорт. Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много видео с готовыми сетами в интернете). Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность важнее интенсивности! Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. медитация, релаксация, растяжка. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.

3. телесные активности. Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, тактильные практики, секс, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д.

4. поддерживающая соцсеть. Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу, и даже боли. Слабые социальные связи важнее сильных, т.к. люди в вашем близком окружении уже перегружены информацией и эмоциями, а люди чуть подальше от вас приносят что-то свежее.

5. психотерапия. Если в вашей компании есть программа психологического сопровождения сотрудников, обратитесь туда. Можно также звонить на телефоны горячих линий и искать себе консультанта онлайн. Поговорить со специалистом никогда не помешает, особенно если у вас и так высокий тревожный фон.

6. психогигиена. Отведите время для новостей (30 мин утром и вечером), в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции. Остановите близких, использующих вас как ведро для слива эмоций. Если

они взрослые – они могут позаботиться о себе сами.

7. отвлекаться. При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

8.достаточно воды. Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1.5-2 литра в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

9. управление коммуникациями. Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей (если это возможно), в то же время нужно быть внимательными к социальной изоляции, искать общения, если вы чувствуете себя одинокими.

10. ритуалы. В кризисе важно делать что-то привычное точно так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает. Если у вас есть черты ОКР, то у вас будет соблазн делать ритуалы избыточно, тогда может понадобиться помощь врача или психолога.

11. антистресс-рукоделие. При создании чего-либо активизируется зона мозга, отвечающая за креативность. Важно делать что-то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслабленно. 30-40 минут такого занятия замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, расслабят мышцы, снизят кровяное давление.

12.ментальные тренировки. Учиться переживать тревогу, ничего не делая – она обязательно пойдёт на спад. Улучшать навыки внутреннего диалога, спорить с тревожными мыслями. Создавать систему самопомощи, помогать другим.

13.юмор. Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

### **Что нежелательно использовать при тревоге:**

1. алкоголь. Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

2.сладкая еда и напитки. Может сформироваться цикл заедания тревоги; плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

3.психоактивные вещества и стимуляторы. Сюда относятся кофе, чай, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом, тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

4.постоянное отслеживание новостей. Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

5.плацебо-методы. Гомеопатия, акупунктура и т.д., если вы их раньше ещё не пробовали. По ним нет доказательной базы, они помогают не всем.

## Техники заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге

### 1. Дыхание.

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;  
- дышать в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.

- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Тоже уменьшает гипервентиляцию, достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.

- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

### 2. Опорная поза.

- поставить обе ноги на пол все ступней или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

3. Принудительное включение когнитивных зон мозга. когнитивная и эмоциональная сферы как бы конкурируют, если человека захлестывают эмоции, его думающая часть мозга в нокауте (и наоборот). Поэтому помогает восстановить баланс между ними. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7:  $0+7+7+7...$ ), или оглядеться вокруг и назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.

### 4. Ритм.

- постукивание пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивание из стороны в сторону, обхватив себя руками. Многие не нейротипичные люди интуитивно используют это для заземления.

### 5. Звонок другу.

- договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.

### 6. Несколько интенсивных физических упражнений.

- задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

### 7. «Выпускание демонов»

- качественно истерить в течение 8-15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывать руки, кататься, рыдать, кричать и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

**Как ещё себе помочь?** Составить лист тревожных триггеров. Наблюдайте за собой и выписывайте в файл или на бумагу все, что выводит вас из равновесия. Потом это поможет принимать события не так близко к сердцу, вместо этого вы сможете думать: ага, сработал триггер. Конечно, мне стало более тревожно, но это сейчас пройдёт. Составить кризисный план. Это бумажное письмо самому

себе в будущее на случай проблем, где нужно указать следующее:

- признаки кризиса: как я понимаю, что наступил момент использовать этот план
- всё, что помогло мне в предыдущие кризисы
- всё, что не помогло мне в предыдущие кризисы
- люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны
- инструкция: что конкретно мне надо делать, где что находится из поддерживающих меня вещей или дел, в каком порядке их начинать и т.д.
- поддерживающие слова самому себе.

**Практиковать самоподдержку.** Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания: если мне страшно, то мне страшно, а не «на самом деле я не боюсь». Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей – минимум 20 пунктов, всё, что угодно. Вы сильнее, чем думаете!

Автор памятки: Екатерина Сигитова, психотерапевт, д.м.н. (с) 2020 г. Разрешено любое некоммерческое использование и распространение. Памятка доступна на русском, украинском, английском, немецком, французском, эстонском и чешском языках. Если вы хотите помочь перевести памятку на другой язык, обратитесь к автору по электронной почте [katya@sigitova.ru](mailto:katya@sigitova.ru).

**Автор: Екатерина Сигитова Валерьевна**

**Источник:** <https://sigitova.ru/trevoga-2660/>