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. Останавливайте 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 пережидать 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: ффуууууу. Достаточно 10-15 раз.

2. Опорная поза.
- поставить обе ноги на пол все ступнёй 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 захлёстывают 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!