

# Как избавиться от тревоги

Педагог-психолог  
Е.А. Чернецкая

2023 год

**Трево́га** — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, страх потерять контроль над ситуацией и не справиться с ней.

Во время тревоги - причем, даже в мыслях, когда мы представляем тревожащую ситуацию - сердце начинает биться часто и хаотично, что снижает выработку иммуноглобулина А, в результате чего иммунитет человека снижается на несколько часов. Помимо этого, длительный стресс и тревога дезактивируют (снижают цитотоксичность) НК-клетки, которые представляют из себя первую линию защиты организма против внешнего вторжения - например, вируса. И это лишь часть влияния, оказываемого стрессом и тревогой на иммунитет.

Что же делать?

- \* Информационная "диета" - очень неплохое решение, исключите из своего рациона информацию из любых непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия.
- \* Воспоминания о хорошем. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний приводит в состояние стабильности и спокойствия.
- \* Спорт. Физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния.
- \* Юмор. Шутки, просмотр добрых, смешных фильмов - благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии. Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой.
- \* Отвлечение. Это один из эффективных приемов, позволяющих уменьшить поток автоматических пугающих мыслей.

# Дыхательные техники

- \* помогают в сложной ситуации уменьшить тревогу;
- \* помогают вашему сердцу и мозгу находиться в равновесии;
- \* они не требуют от вас специальной подготовки;
- \* максимум, что придется сделать, – это приступить к ним.

# Диафрагмальное дыхание

- \* Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдохните сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете.
- \* Диафрагма — это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью, техника диафрагмальное дыхание учит правильно использовать ее.
- \* Такое дыхание снимает тревогу, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.

# Дыхание и горящее пламя свечи

- \* Поставьте перед собой зажженную свечу наберите в легкие воздух, а затем выдыхая направьте струю воздуха на огонь. Не старайтесь погасить пламя свечи, добивайтесь эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым, до момента окончания вашего выдоха.
- \* Упражнение выполнять примерно 5 минут.
- \* Тут нет никакой магии, просто глядя на горящее и колышущееся пламя человек успокаивается и расслабляется.
- \* Если в первом варианте упражнения вы должны сосредоточиться на себе, своих ощущениях, то во втором варианте перед вами еще и зрительный объект, который позволяет быстрее расслабиться.

# Осознанное дыхание

- \* Сконцентрируйтесь на дыхании.
- \* Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните.
- \* С выдохом должно уйти и ощущение скованности в теле.
- \* Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз.
- \* При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад.
- \* Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой).
- \* Затем задержите дыхание на мгновение и медленно, спокойно сделайте выдох через нос.
- \* Тем, у кого *повышенное давление*, нужно дышать аккуратно, избегая напряжения на вдохе.
- \* Старайтесь во время осознанного дыхания концентрироваться на тех мыслях, что вас успокаивают.

# Мышечное расслабление

Поскольку кризис всегда связан с эмоциональным напряжением, которое может приводить к дезорганизации поведения и тонкого согласования психических процессов, то умение регулировать его — расслабляться и мобилизовываться — способствует снятию психического напряжения.

# Упражнение «Моя комната»

(«мой дом»)

- \* Сядьте, расслабьтесь и начните строить в воображении свою любимую комнату с видом на озеро, лес или куда-то еще. Обставьте ее, как вы хотите, представьте свое кресло, свое любимое место в ней.
- \* Запомните ее и мысленно уходите в нее отдыхать в любое время в течение дня. Побудьте в ней 5-7 минут, и вы ощутите прилив сил.

# Прогрессивная мышечная релаксация

- \* Внутренним взором ощутите ступни, напряженные мышцы, а теперь сконцентрируйтесь на том, чтобы их расслабить. Прodelайте это упражнение прорабатывая все тело по направлению вверх.
- \* Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться.
- \* Это упражнение научит расслабляться и быть менее тревожным в течение дня, также оно помогает засыпать, когда сложно притормозить активность ума и тела, иногда помогает от головной боли и расстройства пищеварения.

# Мышечное расслабление Джейкобсона

Практиковаться лучше всего в спокойной обстановке, выполнять упражнения можно сидя на стуле или лёжа. Каждое упражнение необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд.

- \* нахмурьте лоб и замрите на 5—7 секунд, затем медленно расслабьте лоб, чувствуя, как расслабляются мышцы;
- \* широко откройте глаза, задержитесь на 5 секунд, медленно закройте;
- \* попробуйте морщить нос в течение 5—7 секунд, затем расслабьте мышцы лица;
- \* широко улыбнитесь, задержите улыбку на 5—7 секунд, затем расслабьте мышцы лица;
- \* прижмите язык к нёбу на 5 секунд, затем медленно расслабьте мышцы;
- \* крепко сожмите челюсти, почувствуйте напряжение в боковых мышцах лица и висках (не до боли!), а затем расслабьтесь;
- \* сложите губы, как для поцелуя, напрягайте их в течение 5—7 секунд, затем медленно расслабьте;

- \* сложите губы, как для поцелуя, напрягайте их в течение 5—7 секунд, затем медленно расслабьте;
- \* наклоните голову назад, сгибая шею, и вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперёд, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;
- \* поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;
- \* сожмите кисти рук в кулаки, почувствуйте напряжение кистей, предплечий, плеч, замите на 5—7 секунд, а затем расслабьте руки;
- \* поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если сидите), или поднимите ноги примерно под углом 45 градусов, если выполняете упражнение лёжа. Тяните носок. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бёдер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол;
- \* попытайтесь свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5—7 секунд и расслабьтесь;
- \* глубоко вдохните, напрягая мышцы живота, задержите дыхание на 5 секунд, медленно выдохните.
- \* После того как вы выполнили все упражнения, мысленно наблюдайте за собой, убедитесь, что каждая мышца полностью расслаблена. Ненадолго останьтесь в таком положении.

# Осознанная медитация

- \* Устройтесь в тихом месте и поставьте таймер на телефоне на пять минут. Это время покажется гораздо более долгим, чем вы себе представляете. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. В какой-то момент мысли станут улетать далеко, это естественная реакция. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. Будьте терпеливы к себе. Первые несколько практик, мысли постоянно будут улетать, это нормально.

# Вы можете выплескивать негативную энергию также при помощи творчества.

Избавиться от чувства тревоги при помощи рисования легче, чем ничего не делая. Вы концентрируетесь на конкретном задании и выплескиваете все не через негативные эмоции, а просто на бумагу. Таким методом удастся избежать скандалов, вспышек гнева и необдуманных слов в чей-либо адрес.

# Творческое упражнение на снятие тревоги.

- \* Возьмите бумагу и начните рисовать все, что хотите: пятна, точки, линии, зигзаги, фигуры, любую абстракцию, которая выражает ваше внутреннее состояние.
- \* Важно не задумываться о красоте рисунка, а сосредоточиться на самой практике.
- \* Ваше настроение само будет диктовать цветовую гамму рисунка, композицию, направления линий и прочие факторы.

# Упражнение "Настроение".

- \* Сядьте за стол, возьмите цветные карандаши или фломастеры.
- \* Перед вами чистый лист бумаги. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист, стараясь выплеснуть их полностью, до конца.
- \* Выберите цвет, рисуйте что угодно (линии, цветные пятна, фигуры и т.д.) и как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно.
- \* Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.
- \* После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все.
- \* Теперь вы избавились от своего напряженного состояния. Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

# Также вам помогут

- \* танцы,
- \* спорт,
- \* пение любимых (желательно эмоциональных) песен.
- \* Главное не заикливаться на плохих переживаниях, поскольку они увлекают в водоворот негатива.
- \* А основное правило, чтобы самостоятельно снять тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, не искать виноватых, не дорисовывать и не предсказывать события.

Спасибо  
за внимание!

*“ В мире нет ничего такого, из-за чего стоит портить нервы.” - Эпиктет*