

«Спокойно о тревожном» или как сохранить психологическое равновесие во время большого шторма, перемен и неопределенности.

Данилова Анна

Дипломированный специалист в области психологии, аккредитованный психолог.

Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Член Президентского Совета Саморегулируемой организации Национальная Ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов».



СОЮЗ
ПСИХОТЕРАПЕВТОВ
И ПСИХОЛОГОВ



Что такое кризис с точки зрения психологии?

- – Состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения человека (даже, если она целиком устраивала человека).

Кризис может способствовать личностному развитию и росту. Начало нового этапа жизни.

Кризис может привести к личностной деградации



Что такое тревога?

Тревога - это эмоциональное состояние, заключающееся в переживании смутной неопределенности

Переживание чувства тревоги - абсолютно естественно!

Тревога - важный защитный механизм нашего психики, который призывает аккумулировать ресурсы в борьбе с триггером.



Модель тревоги



Когнитивная модель тревоги

Триггер



Усилени
е
тревоги

Тревога

Катастрофическ
ая
интерпретация
тревоги

Отсутствие
опыта
совладания с
тревогой

Процесс
избегания
тревоги

Как бороться с тревогой?

Стресс и тревога стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Как мы выяснили, чувство тревоги эволюционно необходимо человеку для понимания, что его жизни, планам - угрожает опасность.

Поэтому чрезвычайно важно научиться справляться со стрессом, разрешать конфликты, вызванные тревогой, а не избегать их.



На крючке у тревоги

В стрессовых ситуациях тягостные мысли и чувства цепляют нас на крючок и оттаскивают нас прочь от наших ценностей.

Когда мы зацепились за крючок, наше поведение меняется. Мы часто начинаем делать то, что ухудшает нашу жизнь.

А если мы делаем что-то не сосредоточившись мы часто делаем это плохо или не получаем удовольствия от такой деятельности.

Поэтому, если вы научитесь лучше включаться в свою жизнь и лучше сосредоточивать внимание, вы будете лучше управлять стрессом.



Заземление. Этап 1 «Включение в окружающий мир»

1. Обратите внимание на то, что вы чувствуете и что думаете.

2. Замедлите темп и затем соединитесь со своим телом.

3. Замедлите дыхание. Медленно прижмите ноги к полу.

Когда возникает «эмоциональная буря», важно научиться заземляться, чтобы не терять здравую критику.

4. Вытяните руки или медленно сомкните ладони



Заземление. Этап 2 «Переключение внимания»

Следующим шагом в заземлении

является **ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ** на окружающий вас мир. Обратите внимание, где вы находитесь. Какие пять предметов вы видите?

Заземление не заставит ваши эмоциональные бури исчезнуть. Но сохранит вас в безопасности, пока не утихнет буря.



Какие запахи вы чувствуете? Какие звуки вы слышите?

Обратите внимание на то, где вы находитесь и что вы делаете.

Дотроньтесь до колена или до поверхности под вами или до любого предмета, до которого вы можете дотянуться. Обратите внимание на то, что вы чувствуете под пальцами.

Освобождение от «крючка» тревоги



Запишите какие тревожные мысли цепляют вас, какие тревожные ощущения вы испытываете.

При избавлении от тревоги важно зафиксировать ее возникновение и назвать ее.

Пример: «Вот у меня возникло болезненное воспоминание», «Сейчас меня одолевают страхи».



Чтобы «освободить» себя «от крючка», необходимо, во-первых, обратить внимание на то, что вы зацепились, а, во-вторых, назвать то, за что вы зацепились.

Затем надо переключить внимание на то, что вы делаете, -и полностью включиться в это занятие; уделять все свое время тем, кто рядом с вами, и тому, что вы делаете.

Действие согласно своим ценностям

Ваши цели неотъемлемо связаны с вашими ценностями.

Ваша цель может быть недостижимой, но к ней можно приблизиться действуя в согласии со своими ценностными ориентирами.

Спросите себя:

- **Согласованы ли ваши действия с вашими ценностями?**
- **Какие ключевые ценности вы выделяете?**
- **Составьте план своих действий, отметьте что вы сделаете в соответствии с вашими ценностями в ближайшее время?**



Действие согласно своим ценностям

Каждый раз, когда вы действуете в соответствии с вашими ценностями, **напоминайте себе об этом, благодарите себя.**

Ведь таким образом **вы становитесь человеком, которым хотели бы быть.**



Создание пространства

1. **ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ** на тягостную мысль или чувство и наблюдаем за ней/ним с любопытством. **Концентрируем внимание** на ней/нем. Представляем себе неприятное чувство в виде какого-либо предмета и обращаем внимание на его размер, форму, цвет и температуру.



2. **НАЗЫВАЕМ** тягостную мысль или чувство, например: «Вот у меня возникло неприятное чувство» «Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом».

Попытки отогнать от себя тягостные мысли и чувства часто бывают безрезультатными. Поэтому, вместо этого, **СОЗДАЕМ** для них **ПРОСТРАНСТВО**:

Создание пространства

Позвольте этому неприятному чувству или мысли прийти и уйти как погоде. Дышите и представляйте себе, как ваше дыхание проникает в вашу боль и обволакивает ее, создавая для нее пространство.

Вместо того, чтобы бороться с этой мыслью или чувством, позвольте ей/ему пройти сквозь вас подобно тому, как погода перемещается по небу.

Если вы не будете бороться с погодой, у вас будет больше времени и энергии для того, чтобы включиться в окружающий мир и заниматься важными для вас делами.



Знак качества

Представленные психологические техники и практики саморегуляции в борьбе с тревогой и стрессом подтверждены многочисленными исследованиями и является инструментами с доказанной эффективностью.



Данилова Анна

Аккредитованный психолог. Действительный член ОППЛ, Член Президентского Совета СРО
Национальная Ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов».

Danilova.anna@bk.ru

+7 916 707 69 29