**Как преодолеть тревогу: рекомендации и практические инструменты для самопомощи**

Итак, мы с вами «окунулись в тревогу с головой» и ничего страшного не произошло), наоборот, появился азарт расправиться поскорее с тревогой!

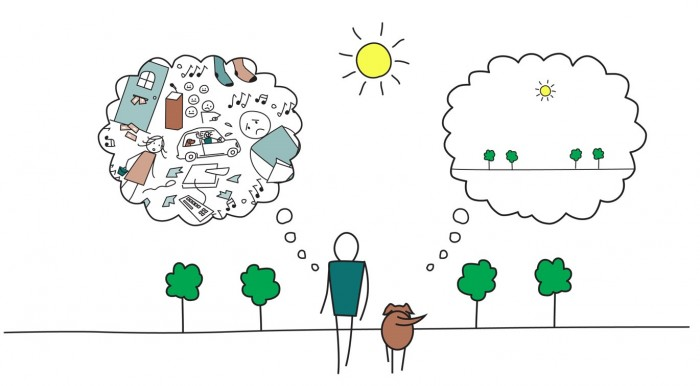
Чтобы что? – Чтобы и дальше искать свой путь и брать новые вершины!

Однако, хотим напомнить, что для дОлжного функционирования человека в социуме легкий уровень тревоги необходим. Удивительно, но именно она заставляет нас – действовать! Не было бы первооткрывателей и теплых удобных домов, не будь в человеке тревоги. Она нас будоражит и твердит нам: вставай, посмотри, ты нужен миру всем собой, так будь же, попробуй со мной справиться, преодолей и ты получишь невероятное чувство – чувство торжества преодоления, а это и значит быть Человеком.

Ииииии то, о чем мы вам говорили в самом начале курса, и чего вы так долго ждали - переходим к практической части!

Это совершенно не умаляет ваши усилия и потраченное время на изучение и знакомство с теорией тревоги и тревожности. Напротив, теперь вы стали асами в понимании причин и механизмов возникновения тревоги, и в нужный момент времени сможете распознать тревогу и начать ее контролировать.

В этом разделе вы получите инструкции к 5 эффективным техникам по управлению своей тревогой.



**Практика 1. Техника осознанного дыхания:**

Глубокий и медленных вдох и выдох активизируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за режим отдыха.

Удобно расположитесь на стуле, закройте глаза. Важно, чтобы спина оставалась прямой, но без напряжения, ступни находились полностью на земле / полу, а колени были под углом 90 градусов.

В течение 5 минут наблюдайте за своим дыханием. Делайте глубокий вдох и медленный выдох через нос. При вдохе почувствуйте, как воздух наполняет вашу грудную клетку и доходит до живота. При выдохе мысленно представляйте, как напряжение покидает ваше тело. Дышите естественно. Почувствуйте дыхание в области ноздрей — движение воздуха. Обращайте внимание на глубину, частоту дыхания, на то, какие мышцы задействованы, ощутите тело в пространстве, его границы, соприкосновение с воздухом и одеждой.

Созерцайте ваше дыхание. Как только начинаете отвлекаться — снова сосредотачивайте ваше внимание на дыхании.

Уже после нескольких минут такой медитации вы почувствуете прилив спокойствия.

**Практика 2. Техника диафрагмального и ноздревого дыхания:**

Дыхание животом (5 минут). Положите одну руку на живот, а другую — на грудь. Дышите так, чтобы при вдохе и выдохе поднималась и опускалась только та рука, которая находится на животе, а рука, расположенная на груди, оставалась неподвижной. Вдох происходит через нос, выдох – через рот. Важно, чтобы вдох был короче выдоха. Для удобства на вдохе можно мысленно считать до 5, на выдохе — до 7. Также продолжайте фокусироваться на дыхании и чувствовать движение воздуха.

Ноздревое дыхание (3 повторения). Усилить эффективность упражнения можно, если, дыша животом, вдыхать левой ноздрёй, зажимая правую пальцем, и выдыхать правой ноздрёй, зажимая левую пальцем. После чего вдыхать ей же, продолжая удерживать левую ноздрю пальцем, и выдыхать уже левой ноздрёй при зажатой правой ноздре. Повторите серию из четырёх счётов три раза, после чего снова вернитесь к вдохам через нос и выдохам через рот.

**Практика 3. Планирование и организация:**

Планирование и организация могут придать вам чувство контроля над ситуацией, что само по себе уже поможет снизить стресс и соответственно уровень тревоги.

Заведите себе красивый и стильный планер или воспользуйтесь любым удобным для вас гаджетом. Постарайтесь планировать свой день накануне вечером, чтобы утром только дополнить его теми делами, которые неожиданно возникли или которые вы упустили из виду. Установите приоритеты. Для этого необходимо составить весь список дел, а дальше объединить мелкие и схожие по свойствам задачи в блоки. Именно категория таких мелких дел отнимает больше всего времени и ресурсов. Выделите определенное количество времени на их выполнение.

Далее выделите из своего плана 2-3 важные задачи, которые будут продвигать вас к достижению вашей цели. Во время решения этих задач старайтесь не отвлекаться ни на какие другие дела, ваша цель – достичь плана-минимума по каждой из них. Выполнение именно таких задач приносит наибольшее удовлетворение.

Не забывайте про физическую активность и отдых. Выделайте по 5-10 минут каждые несколько часов на то, чтобы пройтись, сделать легкую разминку, выполнить дыхательные техники, о которых мы писали выше, просто посидеть в тишине с закрытыми глазами. Это здорово помогает переключить внимание и перезагрузиться.

Ну и наконец, не забывайте вознаграждать себя за завершенные дела. Конечно, вознаграждение должно быть соизмеримо по масштабу выполненной задаче. Главное – не откладывать свое поощрение. Даже символическое вознаграждение, полученное вовремя, поможет вам поддержать себя в ресурсном состоянии.

Попробуйте выполнять эту практику регулярно в течение 30 дней. Это поможет вам организоваться и чувствовать себя более уверенно. Если по истечении этого срока вам захочется продолжать данную технику, то можете выполнять ее столько времени, сколько понадобится.

**Практика 4.** **Медитация на освобождение от негативных чувств и эмоций**

Предлагаем пройти сеанс для освобождения от негативных чувств и мыслей в сопровождении врача-психотерапевта Лилии Пантеелевой.

<https://www.youtube.com/watch?v=CvTqoCg1x5s>

Постарайтесь сделать такие медитации ежедневной привычкой. Наша психика нуждается в перезагрузках. Научитесь снимать напряжение экологично.

**Практика 5. Релаксация для восстановления внутреннего равновесия.**

Хотим напомнить вам, что физическая активность играет важную роль в управлении стрессом. Регулярные физические упражнения: фитнесс-тренировки, занятия йогой или длительные прогулки могут помочь вам снять напряжение и улучшить настроение. Выберите вид активности, который приносит вам удовольствие и включите его в свой ежедневный режим.

Обычно классы по йоге включают такой важный элемент как релаксация. Многие из вас наверное слышали про шавасану, так называемую «позу трупа». Именно в этой позе и происходит расслабление после интенсивных упражнений йогой.

И мы хотим познакомить вас с техникой релаксации, наподобие той, что применяется на классах йоги. Эта техника является отличным способом успокоить ум, найти внутренний покой и устранить тревогу.

<https://youtu.be/5J-3MMxVnqQ>

**А что дальше?**

Через некоторое время после применения вышеописанных техник, рекомендуется заново пройти тест по самодиагностике уровня тревоги. Обычно данных техник достаточно, чтобы человек почувствовал улучшение своего состояния.

Но что, если ваша тревога остается на высоком уровне и длится уже долгое время, вы не можете успокоиться, вас атакуют беспокойные мысли, нарушился сон и стало трудно жить, и техники самопомощи не приносят облегчения? В этом случае стоит обратиться за помощью к специалисту.

### Психотерапия

### Эффективность терапии зависит от того насколько хорошие отношения сложились у психотерапевта/психолога и клиента, а также от осознания целей и задач терапии. Продолжительность, регулярность и характер лечения следует совместно обсудить перед началом терапии. Психотерапевт подберет наиболее подходящий для вас подход терапии, а при необходимости привлечёт психиатра, если потребуется медикаментозное вмешательство.

* **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).** Этот метод является одной из самых эффективных форм психотерапии для тревожных расстройств. Он направлен на изменение негативных мыслей и поведенческих шаблонов, связанных с тревогой. Терапевт помогает клиенту идентифицировать и исправить деструктивные мысли, разработать стратегии преодоления тревожных ситуаций и развить здоровые механизмы управления тревогой.
* **Экспозиционные подходы.** Фобические и навязчивые страхи имеют тенденцию к стойкости, когда пациент старается избегать фобических ситуаций. При экспозиционной терапии клиенту постепенно предлагается набор тревожных ситуаций/предметов/мыслей до тех пор, пока страх спонтанно не уменьшится (станет «привычным»). Экспозиция должна быть достаточной продолжительности, пока не произойдет «привыкание». Повторяющаяся экспозиция ведет к уменьшению тревоги и одновременному развитию чувства превосходства над страхом.
* **Психоанализ.** Этот вид терапии может оказаться полезным для понимания причин тревоги, осознания подавленных эмоций и работы с более глубинными слоями психологической проблемы. Психоаналитик (психотерапевт) создает поддерживающую атмосферу, в которой клиент может исследовать свои внутренние конфликты и преодолевать их.
* **Групповая терапия.** Участие в групповой терапии позволяет людям обмениваться опытом, получать поддержку от других людей с похожими проблемами и развивать навыки социальной адаптации. Групповая терапия может помочь улучшить самооценку, развить новые стратегии и повысить уверенность в себе.

На нашем сайте вы можете найти информацию о наших специалистах, ознакомившись с их профайлами. Наши специалисты с удовольствием окажут вам консультацию оффлайн или онлайн.

Вы можете договориться об ознакомительной сессии со специалистом, чтобы понять подходит ли вам этот человек. Если по какой-либо причине, вы почувствовали себя некомфортно, вы имеете полное право поменять терапевта. Опирайтесь только на свои ощущения. В выборе психотерапевта не может быть правильных или неправильных решений.