

ГАЙД ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ТРЕВОГИ

Для людей, испытывающих:

- тревогу, внутреннее напряжение
- зацикливание мыслей
- телесные проявления тревоги
- чувство потери контроля

Тревога — не враг и не поломка психики. Это сигнал системы безопасности, который иногда срабатывает слишком часто.

Цель саморегуляции — не убрать тревогу, а снизить её интенсивность и вернуть себе управление.

БАЗОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ТЕЛА (основа)

Техника «Дыхание с удлинённым выдохом»

Когда: при волнении, панике, внутреннем напряжении

Как:

- вдох — 4 секунды
- выдох — 6–8 секунд
- делаем 3–5 минут

Почему работает: активирует парасимпатическую нервную систему.

«Опора и вес»

Как:

1. Почувствуй, на чём сидишь / стоишь
2. Обрати внимание на вес тела
3. Скажи про себя: «Я здесь. Моё тело опирается»

ЕСЛИ ТРЕВОГА В МЫСЛЯХ (руминация, катастрофизация)

«У меня есть мысль, что...»

Как:

- Вместо «Это случится» → «У меня есть мысль, что это случится»

Повтори 3–5 раз.

Снижает слияние с мыслью, не требует оспаривания.

«Назови процесс»

Назови происходящее:

- «тревожное мышление»
- «прокручивание»
- «планирование»

И мягко верни внимание в тело или дыхание.

ЕСЛИ ТРЕВОГА В ТЕЛЕ (сердце, живот, напряжение)

«5-4-3-2-1» (сенсорное заземление)

- 5 — что вижу
- 4 — что чувствую телом
- 3 — что слышу
- 2 — запах
- 1 — вкус

Быстро возвращает в «здесь-и-сейчас».

«Контакт с ощущением» (без борьбы)

1. Найди место тревоги в теле
2. Опиши его (тепло, сжатие, пульсация)
3. Скажи: «Я могу выдержать это ощущение»

ОТПУСКАНИЕ КОНТРОЛЯ

«Радикальное принятие»

Формула: «Это уже происходит. Мне это не нравится. И я позволяю этому быть прямо сейчас.»

Принятие ≠ одобрение.

«Контейнер»

Если тревога слишком сильная:

- Представь контейнер
- «Положи» туда тревожные мысли
- Скажи: «Я вернусь к этому позже»

Это регуляция, а не избегание.

КОРОТКИЙ АЛГОРИТМ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (2–3 минуты)

- Выдох длиннее вдоха × 5
- Почувствовать опору телом
- Фраза: «Прямо сейчас я в безопасности»
- Малое действие (встать, вода, движение)
- Запахи - аромамасла (мята, бергамот, апельсин и др.)

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

Говорить себе: «Успокойся»

Бороться с мыслями

Обесценивать себя

Принимать срочные решения в пике тревоги

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если тревога:

- мешает функционировать
- сопровождается паническими атаками
- усиливается со временем

Работа с психологом — нормальный и эффективный шаг.