Как отличить страх от других похожих состояний? Лонгрид № 1

*Что такое страх?*

Страх— это эмоционально окрашенное состояние, которое сопровождает ситуации, представляющие угрозу нормальной жизнедеятельности организма.  Страх — это эмоция, которая длится столько, сколько человек находится вблизи своей непосредственной угрозы.

*Как управлять страхами?*

Для управления страхами есть разные техники.  Например, техника рационализации страха подразумевает подбор аргументов за и против того, что страшное событие может случиться, а также помогает придумать план Б, если все пойдет очень плохо с первоначальным планом.

*Что такое тревога?*

Тревога схожа с понятием страха. Исследователи рассматривают тревогу как реакцию на неопределённый, часто неизвестный сигнал, а страх — как ответ на конкретный сигнал опасности.

*Как управлять тревогой?*

Необходимо прислушиваться к своим чувствам, мыслям и ощущениям, назвать их, попытаться ответить себе, про что каждое из них. Ощущения, мысли и чувства тесно связаны с нашими потребностями. Когда понятно, про что тревога, легче определиться, что с ней делать дальше.

*Что такое тревожность?*

Тревожностью — это индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется как фоновое состояние у личности. Тревожность часто становится личностной чертой, неотъемлемой частью человека, и может проявляться в абсолютно разных моментах. Тревожность можно регулировать, управлять ею, если замечать, называть и использовать в том числе техники управления страхом.

*Какой алгоритм работы с тревогой?*

1.     Заметить тревогу.

2.     Назвать ощущения в теле и чувства, которые вы испытываете помимо тревоги.

3.     Попытаться выделить конкретную причину тревоги.

4.     Придумать как решить тревожащий вас вопрос, или, если его не решить сейчас, определить, когда вы подумаете о нем.

*Что такое “тревожное расстройство” и какие симптомы его проявления?*

Симптомы тревожного расстройства личности описаны в международной классификации болезней:

1.     Регулярная обеспокоенность на протяжении всего дня, взволнованность из-за любой бытовой ситуации

2.     Тревога проявляется физически: жар, озноб, изменение сердечного ритма, мышечное напряжение

3.     Регулярная бессонница

4.     Сильная усталость

5.     Плаксивость

6.     Сниженное настроение и апатия

Если вы замечаете что-то подобное у себя в течение долгого времени, пожалуйста, обратитесь к психиатру и к психологу.

*Что такое фобия?*

Фобия — это интенсивный страх определенных объектов или ситуаций, приводящий к устойчивому их избеганию. Среди наиболее часто встречающихся фобий: боязнь летать на самолетах, вид крови, воды, высоты, темноты, закрытых пространств, рептилий и пауков. Преодолеть самостоятельно фобию у человека, как правило, не получается, и необходимо обратиться к психологу.

*Что такое паническая атака?*

Паническая атака — необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом, в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами. При появлении панической атаки необходимо вызвать скорую.

**Кто такой психолог и кто такой психиатр?**

Хотя и психиатры, и психологи занимаются психическим здоровьем, в их работе есть различия, которые следует понимать. Особенно это важно для человека, который думает, к кому обратиться.

**Кто такой психиатр?**

Психиатр — это специалист с медицинским образованием. Он может поставить диагноз, выписать лекарства. Он лечит лекарствами.

**Кто такой психолог?**

Психолог — это специалист с психологическим образованием. Он не выписывает лекарства, не ставит диагнозы. Он лечит с помощью психотерапии — разговоров. Также психолог может заниматься научными исследованиями в сфере психологии. Психолог работает чаще всего в одном каком-то направлении. Наиболее популярные направления: когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психоаналитическое направление, экзистенциальное направление. Когнитивно-поведенческое направление больше работает с мыслями и установками, четко ориентировано на изменение нежелательного поведения. Гештальт-терапия больше работает с чувствами, телом и потребностями, нацелена на выстраивание отношений. Психоаналитическое направление связано с анализом прошлого, а экзистенциальное направление больше уделяет внимание жизненным смыслам и глубоким переживаниям.

**А кто такой психотерапевт?**

Психологи, которые прошли долгосрочное практическое обучение, в международной традиции называются психотерапевтами. Это психологи, которые отучились в одном направлении, и теперь ведут терапию с клиентами. В России существует традиция называть психотерапевтами только врачей-психиатров, которые проводят психотерапию.

**Когда стоит идти к психиатру?**

1.     Если ваш психолог порекомендовал вам это. У психологов при получении психологического образования есть курсы по психопатологии, чтобы они могли ее заметить и направить к психиатру.

2.     Если вас направил другой врач.

3.     Если вы понимаете, что качество жизни очень сильно ухудшилось, например, вы совсем не спите, каждый день тревожитесь, не хотите вставать с кровати, наблюдаете галлюцинации и т. п.

**Когда стоит идти к психологу?**

Всегда 🙂. Можно идти к психологу не только для того, чтобы улучшить качество жизни, но и для того, чтобы поисследовать себя.

**Что дает психотерапия?**

1.     Вы почувствуете безоценочную поддержку и принятие.

2.     Вы научитесь строить близкие доверительные отношения.

3.     Вы узнаете о своих стратегиях поведения, особенностях, установках и ценностях, сможете лучше понять себя. Психолог будет давать вам бережную обратную связь об этом.

4.     Вы поймете: все, что вы чувствуете абсолютно нормально, и с вами все в порядке.

5.     Вы проанализируете: как на вас влияет ваше прошлое и решите, что вы можете делать ввиду этого в настоящем.

6.     Научитесь лучше разбираться в своих чувствах и их выражать.

7.     Узнаете: как вы можете помогать сами себе с помощью разных техник.

Физиология страха. Лонгрид № 2

*Для чего необходимо знать физиологию страха?*

Отталкиваясь от понимания физиологии страха, можно подобрать определенные методы управления, которые подходят именно вам.

*Какая внешняя реакция страха?*

Самая главная внешняя реакция страха   — это внутреннее напряжение, которое проявляется через повышенный мышечный тонус. К общему напряжению добавляется сутулость, желание пригнуться, сгруппироваться, и особенно реакция втянуть голову в плечи, поднятые плечи, сгорбленная спина и немного опущенная голова.

*Какие техники управления страхом?*

Одна из ключевых техник управления страхом — это расслабление мышц. Если вы находитесь в состоянии напряжения, переключите свое внимание на свое тело. Постарайтесь заметить, в каком напряжении оно находится, и постепенно расслабляйте мышцы.

Второй способ — это дыхательные техники, которые помогают замедлить дыхание и как следствие сердцебиение.

*Какие стратегии поведения во время страха?*

Концепция называется «замри-беги-бей». Это характеристики того как обычно мы себя ведем, если нам очень страшно. В зависимости от стратегии можно подобрать нужную технику.

Первая стратегия: замри. Это проявляется в замирании человека. Что делать, если вы за собой такое замечаете? Специально подвигаться, начать ходить, задать вопрос, изменить позу, сделать физические упражнения  и т. д.

Вторая стратегия: беги. Например, во время публичных выступлений такие спикеры начинают говорить быстрее, прячутся за стулом, столом, папкой.  Как быть? Начать говорить медленнее, глубже дышать, сделать паузу, попить воды, убрать предметы, за которые хочется спрятаться, расслабить мышцы, выполнить дыхательную гимнастику.

Третья стратегия: бей. Эти спикеры, которые краснеют, говорят громче, агрессивно, как будто транслируют «только попробуй задать вопрос», ходят по сцене, широко размахивают руками. Гнев как защитный механизм.  Что делать? Замедлиться, посмотреть на зрителей, установить с ними зрительный контакт, важно взять паузу, расслабить мышцы, глубоко подышать, чтобы потом не жалеть о последствиях, визуализировать положительный исход и настраиваться, переключить внимание в моменте.

**Признаки проявления тревоги в теле**

Давайте обратимся к телесным признакам проявления страха и тревоги в теле. Только замечая проявления эмоций в теле, можно управлять эмоциями.  Не у всех получается четко понять, как эмоции отражаются в теле.

Эта картинка может помочь вам называть для себя проявления эмоций во время страха и тревоги. Также вы можете сделать себе похожую картинку в своем дневнике эмоций и фиксировать после каждого яркого эмоционального события: где и какие ощущения в теле вы замечаете.

Изображение выглядит как текст, скелет

Автоматически созданное описание

**Прием управления страхом «Лестница страха»**

Чтобы управлять страхом, необходимо оценить каждую ситуацию по «термометру страха». Термометр страха поможет вам выяснить, насколько вы боитесь того или иного события или ситуации. В 0-1 балл оценивается ситуация, когда вы вообще не боитесь и в 10 баллов — самая ужасная для вас ситуация. Теперь, когда у вас есть длинный перечень мест, вещей или ситуаций, пугающих вас, оцените их.

Выстройте свои страхи на лестнице в соответствии с баллами, проставленными с помощью термометра страха. Вы можете создать разнообразные модели страха, которые включают различные шаги для достижения цели (например, общение с однокурсниками или выступление с презентацией) или разные пугающие темы (высота, насекомые).

Изображение выглядит как диаграмма, линия

Автоматически созданное описание

Например, вы боитесь активно вести себя на занятиях: высказываться, задавать вопросы.

Для управления этим страхом можно сделать следующее:

1.     задать вопрос анонимно через форму обратной связи;

2.     задать вопрос преподавателю лично;

3.     задать вопрос преподавателю при всех в аудитории;

4.     задавать вопрос преподавателю при всех в аудитории и высказать свое мнение.

Двигайтесь шаг за шагом, начиная с наименее пугающих ситуаций.

В каждой ситуации, провоцирующей тревогу или страх, пребывайте настолько долго, чтобы ваша тревога успела за это время уменьшиться.  Перед и после тревожной ситуации, сдерживайте себя от выполнения навязчивых, «ритуальных» действий, избегающего поведения и применения других подобных способов для уменьшения тревоги.

Таким образом, если на постоянной и длительной основе заглядывать в лицо своим страхам, тревога уменьшается.

Причины появления страхов. Лонгрид № 3

*Какие основные причины появления страха?*

Перечислим основные причины появления страха: негативный опыт; тревожные родители; конфликты в семье, фильмы, литература, компьютерные игры и внушаемость человека; психические расстройства. Далее рассмотрим более подробно причины появления страхов, и как их можно преодолеть.

**Причина №1.** **Негативный опыт**

Данная причина обусловлена взаимодействием с объектом страха (например, страх больших собак, потому что в детстве ее испугались).  Также это распространяется и на наблюдение каких-то опасных моментов, например, собака укусила не вас, но вы могли видеть, как она укусила другого человека. Что делать? Необходимо по чуть-чуть преодолевать страх и понять, что стратегия, которая появилась в прошлом, может быть не актуальна в настоящем.

**Причина №2. Тревожные родители**

Установки родителей, например, «Ты упадёшь», «Ты ударишься», «Тебя может сбить машина» и так далее формируют чувство тревоги в ребенке, которое потом трансформируется в страх.

Что делать?  1. Заметить ее. 2. Понять, в чем плюсы и минусы этой установки. 3. Продумать альтернативы для этой установки. 4. Начать мыслить и действовать по-другому.

**Причина №3. Конфликты в семье**

Конфликты в семье влияют на детей. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной.

Что делать? 1.Замечать свои чувства. 2. Называть их. 3. Стараться дифференцировать тревогу до конкретного страха.

**Причина №4. Фильмы, литература, компьютерные игры и внушаемость человека**

Фильмы, литература, компьютерные игры имеют возрастные ограничения.  Это связано с тем, что дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.

Что делать? В данном случае помогут следующие техники: 1. выписать аргументы в пользу того, что это реально произойдет в вашей жизни и сравнить: какие из них значимее. 2. Придумать план действий, если это случиться.

**Причина №5**. **Психические расстройства**. Во взрослом возрасте страхи могут быть причиной тревожного расстройства, о котором мы говорили в первой лекции. Что делать? Если вы его у себя замечаете, обратитесь к психологу и к психиатру.

**Эксперимент с Альбертом. Формирование страха**

Для визуализации одной из основных причин страха я хочу рассказать вам об одном далеко не самом гуманном психологическом эксперименте. Этот эксперимент назывался «Маленький Альберт». Подробнее о нем вы можете прочесть по [ссылке.](https://mel.fm/zhizn/istorii/1935280-kak-mladentsa-priuchali-boyatsya-zhivotnykh-odin-iz-zhestokikh-psikhologicheskikh-eksperimentov-xx-v)

Авторы эксперимента: Джон Уотсон и его ассистент Розали Райнер.  Целью эксперимента было доказать истинность бихевиористической теории, которая предполагает наличие подкреплений нужной реакции поведения. Т.е доказать, что при определенном подкреплении можно сформировать чувство страха у человека и потом также с помощью других стимулов его убрать.  Проще говоря, ученые решили намеренно сформировать чувство страха.

Уотсон и Райнер выбрали для проведения эксперимента девятимесячного ребёнка из приюта. В начале исследования Альберт прошел ряд базовых эмоциональных тестов: ребенку поочередно показывали ручную белую крысу, белого кролика, белую вату, маску Санта-Клауса с белой бородой, горящую газету и хлопковую пряжу. Ребенок не испытывал чувство страха перед этими предметами. Через два месяца Уотсон и Райнер приступили к формированию реакции страха у Альберта. Ребёнка поместили в центре комнаты, рядом с ним положили белую крысу, с которой ему разрешали поиграть. В тот момент, когда Альберт касался крысы, Уотсон бил железным молотком по металлической пластине, находясь в этот момент за спиной ребёнка. Это было сделано для того, чтобы малыш не видел, откуда исходит звуковой сигнал. После неоднократных повторений Альберт начал избегать контактов с крысой, при виде животного он начинал плакать и быстро отползал в сторону. Первый этап эксперимента завершился закреплением рефлекса страха у ребёнка на крысу. Крыса, которая первоначально не вызывала никакой реакции, стала вызывать эмоциональной отклик.

После пятидневной паузы исследование продолжилось. Необходимо было провести проверку: произошел ли перенос реакции страха на другие предметы, которые демонстрировались Альберту вместе с белой крысой. Выяснилось, что ребенок действительно испытывал сильный страх по отношению к белому кролику, хлопковой пряже и маске Санта-Клауса. Однако реакция выражалась в разной степени и не на все предметы. Позже Уотсон и Райнер планировали устранить все вызванные реакции страха, но ребёнка забрали из больницы, где проводилось исследование.

Подробные результаты эксперимента были опубликованы в февральском выпуске журнала «Экспериментальная психология» за 1920 год. Позже Уотсон провел серию лекций, описывающих процесс проведения исследования.

Относительно этических соображений то на момент проведения эксперимента не было препятствий по его осуществлению на законодательном уровне. В 1970-х, когда стало известно, что психологи злоупотребляют подобными экспериментами, была создана специальная комиссия, целью которой стала защита прав людей, участвующих в психологических экспериментах. В соответствии со стандартами данной комиссии эксперимент «Маленький Альберт» не был бы разрешен к проведению.

На этом примере мы видим, как может формироваться страх. Мы контактируем с объектом. Во время контакта случаются регулярно неприятные ощущения, напряжение, дискомфорт. Дальше хочется избегать этот объект и на всякий случай и те, что на него похожи.

**Как помочь близкому или другу, который страдает от чрезмерной тревожности?**

Бывает так, что тревожитесь не вы, а ваш близкий человек. Он пишет вам или приходит к вам на встречу, ищет у вас поддержки. Не всегда понятно, как лучше реагировать. Давайте обсудим варианты, которые могут поддержать близкого вам человека. Вы можете попробовать их все или выбрать только те, которые больше нравятся.

**1.Выслушайте**

Выберите подходящий момент для разговора, когда вы оба спокойны и располагаете временем. Иногда хорошо разговаривать во время какого-либо совместного занятия, например, во время прогулки или игры, когда не нужно постоянно смотреть друг на друга.

Если вы начинаете беседу по своей инициативе, то начните с того, что вы заметили и что вас беспокоит. Иногда для начала можно спросить о конкретных индикаторах здоровья, например, сон, способность концентрироваться или косвенно о том, как человек себя сейчас чувствует.

Не пытайтесь сразу же давать советы и предлагать решения. Не начинайте, выслушав чужие проблемы, «перебивать» своими проблемами.

Постарайтесь воздерживаться от высказываний: «Возьми себя в руки!», «Другим ещё хуже!», «Мысли позитивно!».

**2. Поддержите близкого в получении помощи и лечении тревожного расстройства**

Мотивируйте близкого помогать себе и при необходимости пройти лечение, напоминайте ему о способах снижения тревоги и будьте оптимистичны и полны надежд в отношении результатов помощи или лечения. Ему может быть приятнее и вам обоим полезнее, если вы будете вместе заниматься спортом, йогой или совместно делать другие вещи, уменьшающие тревожность.

Регистрация на приём врача или психолога может действительно пугать. Поэтому, если возможно, предложите практическую помощь в этом.

**3. Помогите другу справляться с избегающим поведением**

Чрезмерная тревожность зачастую провоцирует избегающее поведение. В случае тревоги кажется, что проще избегать действий или ситуаций, провоцирующих тревогу. На самом деле, избегать тревогу или идти у неё на поводу, только ее усугубляет.

Например, человеку с тревожностью не нравится совершать телефонные звонки, общаться к незнакомым, говорить о своих желаниях работодателю. Он откладывает вызывающие тревогу занятия на потом. Можно помочь ему разделить вызывающие тревогу ситуации на маленькие шаги. Вместе вы можете придумать, как вести себя, что говорить и как снижать тревогу в различных ситуациях.

**4. Обращайте внимание на своё самочувствие**

Эмоции могут быть заразительными, в том числе и тревога. Это означает, что, если ваш близкий человек тревожен, то есть вероятность, что и вы станете более тревожным. Осознавайте свои реакции и используйте различные приёмы для того, чтобы регулировать своё самочувствие. Если вашему другу или близкому сейчас тяжело, и вы поддерживаете его, то запланируйте на будущее действия. Эти действия улучшают ваше самочувствие и снижают нервное напряжение, например прогулку, какое-либо спортивное и творческое занятие, или другое подходящее вам времяпровождение.

Страх отвержения и одиночества. Лонгрид № 4

*Почему испытываем страх отвержения и одиночества?*

Люди — это существа социальные и зависящие от других людей. К сожалению, люди не могут удовлетворить все важные для себя потребности без других людей. Например, потребность в любви и принятии может реализоваться только в контакте с другим человеком. Поэтому нам важны другие люди, и бояться остаться без них очень нормально.

*Откуда берется страх отвержения?*

Часто страх отвержения возникает из опыта или установок. Иногда мы не можем распознать этот страх, потому что его прикрывают другие эмоции. Чаще всего это гнев или ревность.

*Как управлять страхом отвержения и одиночества?*

Для управления таким страхом обменивайтесь в моменте, когда он случился. Это очень сближает и дает опору. Также важно говорить о своих чувствах. Иногда именно после проговаривания страха нам становится легче, возникает понимание, что у него нет сейчас основания, что наши представления неверны, а наш прошлый опыт мешает нам замечать конкретного живого человека рядом.

**Отличия проявления страха у мужчин и женщин**

Проявления страха может различаться в зависимости от пола человека. Например, согласно исследованию А.Ф.Чернавского в статье «Психофизиологические предпосылки появления страха» была описана разница между девушками и юношами в плане проживания страха и их предпосылок.

Было исследовано 50 студентов в возрасте от 20 до 23 лет. На уровне предпосылок женщины отличаются большей склонностью к воображению пугающих ситуаций, чем мужчины, демонстрируют диапазон психофизиологических, вегетососудистых реакций при переживании пугающих событий чаще и шире, чем мужчины.

Когда женщины представляли страх, они переживали его интенсивнее, чем когда это делали мужчины. На уровне непосредственного переживания эмоции страха значимые различия между мужчинами и женщинами не получены. В оценке последствий страха женщины более длительно переживают ситуацию страха, чем мужчины.

Что следует из этого исследования на практическом уровне? Женщинам нужно больше поддержки, когда они боятся и во время представления о пугающем событии, так и после того, как это случилось.

Какие действия усугубят ситуацию страха?

* Обесценивание (Это все глупости, ничего такого не случится, перестань!)
* Предложить отвлечься (Ты это брось, пойдем лучше чаю попьем)
* Предложение перестать это чувствовать (Успокойся, не парься)
* Дать советы (Тебе просто нужно говорить быстро и уверенно и все!)

Какие действия облегчат ситуацию страха?

* Признать значимость (Да, это нормально, что ты боишься того, что...)
* Расспросить о страхе (Чего ты боишься больше всего? Почему ты этого боишься?)
* Рационализировать страх (Как думаешь, насколько вероятно, что это произойдет?)
* План действий (Что будем делать, если все-таки произойдет)
* Спросить: «Чем помочь тебе прямо сейчас?»

**Связь мыслей, чувств и поведения**

В момент появления тревоги или страха нас захватывает это чувство. Мы не всегда можем понять и заметить, что было до этого, что в моменте, и как это отражается на нашем поведении.  Мысли, чувства и поведение неразрывно связаны.

Давайте рассмотрим на примере.

**Ситуация**: Ольга пришла на вечеринку, и первая девушка, которую она там встретила, внимательно посмотрела на неё и улыбнулась.

**Мысль Ольги:** «Она усмехается надо мной. Должно быть, я странно одета. Эта одежда всё-таки не подходит, да и причёска уродливая».

**Чувства Ольги:**смущение и тревога.

**Поведение:** Ольга идёт в туалет, чтобы проверить, как она выглядит.

Оценивая свой внешний вид, она подтверждает себе, что выглядит не очень хорошо. Поскольку Ольга чувствует себя подавлено, то на вечеринке она избегает контакта глаз со всеми, кроме своей подруги, с которой они весь вечер общаются один на один, и вскоре покидают праздник.

Как сторонние наблюдатели, мы видим, что мысли Ольги о ситуации не были достаточно рациональными и не соответствовали действительности. Могло быть множество причин, по которым девушка на нее посмотрела и улыбнулась. Может быть, она подумала, что они знакомы, может быть, Ольга понравилась ей, а, может быть, она подумала вообще о чём-то другом.

**Каким образом Ольга могла думать иначе в этой ситуации?**

**Мысль:**«Я ей нравлюсь — я хорошо выгляжу, и я — хороший человек».

**Чувства:** радость, гордость.

**Поведение:** Ольга улыбнулась в ответ, возможно, завязала бы разговор.

Предложим другой вариант.

**Мысль**: “Похоже девушка думает о чем-то своем и приятном. Кажется, у нее хорошее настроение”

**Чувства**: удовольствие

**Поведение**: Ольга была бы открыта новым знакомствам и пошла бы дальше в хорошем настроении.

Это наши мысли, мы способны на них влиять. Попробуйте в следующий раз, когда вы заметите тревожную трактовку события, поменять интерпретацию или уточнить, верна ли она у кого-то.  Так Ольга могла подойти к девушке на вечеринке и спросить: «Привет, я заметила твою улыбку. Мне интересно, а почему ты улыбнулась?»

Тревога в состоянии неопределенности. Лонгрид № 5

*Что делать с состоянием тревоги в период неопределенности?*

Когда многое меняется, то мы оказываемся в новых обстоятельствах. Поэтому, естественно, тревожиться. Тревога рождается для того, чтобы мы получили энергию ориентироваться в новых условиях.

*Какие действия в состоянии тревоги и напряжения?*

Чаще всего в ситуации тревоги и напряжения используются три способа: 1. бей, 2. беги, 3. замри.

Все эти три стратегии поведения вполне нормальны. Важно использовать их недолго, чтобы не разрушаться самими и негативно влиять на окружение.

*Как позаботиться о себе в ситуации неопределенности и длительного стресса?*

Приведены действия, которые можете использовать в ситуации неопределенности и длительного стресса. Можете делать что-то одно, а можете все вместе, так эффект будет больше.

1. **Заметить свои чувства.** Называние чувств помогает в дальнейшем их регулировать.
2. **Определить свои ценности**. В ситуации, где мы не можем повлиять на исход событий, нам остается выбирать, как мы можем влиять на то, что нам подвластно.  Что для вас важно? Можете ответить на этот вопрос?
3. **Влиять на то, что можешь**.  Делая повседневные дела, вы заботитесь о том, чтобы ваша жизнь продолжалась и в этой рутине много опоры в настоящем.
4. **Помогать другим.** Когда мы помогаем другим мы ощущаем себя ценными и значимыми.
5. **Заботиться о теле.** Стресс сильно влияет на организм. Вырабатываются гормоны, которые провоцируют различные нарушения в работе органов. Необходимо спать 8 часов, есть 2–3 раза в день, заниматься физической нагрузкой.
6. **Конкретизировать**. Порой в ситуации неопределенности мы склонны к обобщению и драматизации: “Все плохо”, “Все пропало”. Важно конкретизировать как конкретно на вас влияют изменения вокруг.
7. **Обратиться к психологу**. С психологом легче всего обсуждать и дифференцировать свои чувства, находить опору и поддержку.

**Медитация на сканирование тела**

Эмоции тесно связаны с телом, поэтому управлять страхом или тревогой мы можем гораздо лучше, если научимся замечать, как эмоции в нем отражаются.  Для этого могут помочь регулярные занятия медитацией.  Благодаря медитации мы учимся фокусировать свое внимание в разных точках своего тела, переключать его со своих мыслей на свое тело.

Для начала поможет медитация на сканирование своего тела. Данную медитацию я взяла из книги Руби Уэкс “Быть собой”. Там же вы можете найти и другие медитации, которые помогут расширить осознанность.

*Как выполнять медитацию?*

Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, при этом спина не должна быть напряженной. Расслабьте плечи, руки положите на колени. Ноги не скрещивайте.

Сконцентрируйтесь на ступнях и на том, как они касаются пола, попробуйте почувствовать это. Как ступни ощущают себя в обуви, как давят на пол, попробуйте определить какая температура в каждой ступне.

Если заметите, что мысли ускользают куда-то еще, не ругайте себя, а просто мягко верните фокус внимания на ступни.

Через несколько минут сместите фокус внимания на ноги, обратите внимания как они давят на стул, можете напрячь мышцы на них и расслабить, чтобы легче было сфокусироваться на них. Заметьте напряжение, если оно есть в ногах, но ничего не делайте с ним, просто замечайте.

Обратите внимание на ваше дыхание, представьте его как оно проходит через весь позвоночник и разливается по телу.

Теперь сместите фокус внимания на переднюю часть туловища. Ощутите, как в процессе дыхания сжимается и разжимается грудная клетка. Обратите внимание на ваши руки. Какие они? Напряженные? Теплые? Холодные?

Теперь переместите внимание на зону шеи и плеч. Обратите внимание на все ощущения, которые там есть.

Теперь перейдите в зону лица. Чувствуете ли вы какое у вас сейчас выражение лица? Есть ли напряжение в челюсти или на лбу?

После этого попробуйте почувствовать тело изнутри: кости и мышцы, а потом воздух вокруг вашего тела. Постарайтесь ощутить: как на вдохе воздух наполняет вас от кончиков пальцев до макушки.

В последние несколько минут вернитесь к ощущению, что вы просто сидите на стуле, руки на коленях, ноги на полу. Пошевелите пальцами ног, вернитесь к своим обычным делам.

Если очень сложно фокусироваться на каждой части тела отдельно, можно начать с короткого сканирования всего тела сразу, отмечая есть ли где-то напряжение.

Вот несколько вопросов для рефлексии после медитации:

1. На какой области тела было легче всего сосредоточиться? На какой сложнее всего? Как вы думаете почему?
2. На что отвлекалось внимание?
3. Какой была первая реакция, когда вы поймали себя на том, что мысли где-то блуждают?

Панические атаки и их причины. Лонгрид № 6

*Что такое панические атаки?*

Панические атаки – это подвид тревожного расстройства, которое выражается в приступах тревоги и необъяснимого страха в сочетании с соматическими симптомами, т.е проявлены в физиологии.

*Какие причины и симптомы панических атак?*

Причины панических атак не связаны с заболеваниями органов. От панических атак невозможно умереть.

В Международной классификации болезней описана симптоматика панических атак:

* внезапное возникновение сердцебиений,
* боли за грудиной,
* ощущение удушья,
* тошноту и чувство нереальности (деперсонализация или дереализация).
* боязнь умереть, потерять контроль над собой или сойти с ума.

*Признаком каких болезней может быть паническая атака?*

Паническая атака также часто бывает признаком разных заболеваний:

* невроза навязчивых состояний
* депрессивного расстройства
* посттравматического расстройства
* опухоли надпочечников
* эндокринологических заболеваний
* сердечно-сосудистых заболеваний

*Как определить, что у другого человека паническая атака?*

1. Жалобы на боль в груди, затрудненное дыхание
2. Изменение кожных покровов- могут покраснеть или, наоборот, побелеет
3. Выделение пота
4. Жалобы на подъем артериального давления
5. Трудности с координацией движения
6. Тремор

*Что делать, если вы стали свидетелем панической атаки?*

* Возьмите человека за руку, обеспечьте ему комфорт.
* Попробуйте вместе дышать в замедленном режиме, говорите медленно.
* Переключите внимание человека на что-то другое, предметы вокруг, ваш голос, ощущения в теле.
* При необходимости вызовите скорую помощь.

*Что делать, если паническая атака у вас?*

1.     Дышите медленно. Вдыхайте на 4–6 счетов, задержите дыхание на 4-6 счетов и так пока не станет легче. Проговаривайте счет про себя.

2.     Примите удобную позу, лягте или сядьте.

3.     Сделайте технику 54321. Найдите 5 вещей, которые можно увидеть и назовите их про себя, 4 вещи, которые можно потрогать и потрогайте, 3 вещи, которые можно услышать, 2 которые можно понюхать и 1 попробовать на вкус. Это помогает переключить внимание на окружающую среду и заземлиться.

4.     Переключите свое внимание внутрь себя (обратите внимание, где есть напряжение в мышцах, попытайтесь расслабить), во вне (попробуйте вспомнить стихотворение, проговорить про себя все предметы, которые вы видите вокруг, поищите что-то, что можно понюхать, съесть)

5.     Сосредоточьтесь на человеке, который есть рядом

6.     Если боль в груди давящая и не проходит в течение 5 минут, отдает в левую руку, вызовите скорую.

**Методы борьбы со страхами**

В лекциях мы разобрали разные техники управления страхом. Далее в таблице описаны методы управления страхами и состояния, рассматриваемые в нашем курсе.

Таблица - Методы управления страхами

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тревога** | **Страх** | **Паническая атака** | **Фобия** |
| Физические упражнения | да | да |  |  |
| Дыхательные практики | да | да | да | да |
| Мышечная релаксация | да | да | да | да |
| Техники заземления (54321) | да | да | **да (лучшее)** | да |
| Переключение внимания на объекты снаружи, на дыхание. |  | да | да |  |
| Визуализация страха (рисунок, описание) |  | да |  | да |
| Разбить пугающее событие на составляющие и делать по чуть-чуть | да | да |  | **да (лучшее)** |
| Продумать свои действия, если случится то, чего боишься | **да (лучшее)** | **да (лучшее)** |  | да |
| Найти аргументы в пользу того, что событие, которого боишься случится и аргументы против | **да (лучшее)** | **да (лучшее)** |  | да |
| Оспорить свои установки | да | да |  | да |
| Продумать, что можешь делать, чтобы не случилось страшное событие |  | **да (лучшее)** |  |  |
| Назвать все эмоции, которые есть вместе со страхом | **да (лучшее)** | да |  |  |

В ситуации страха и тревоги сложно сориентироваться и быстро решить, как себе помочь. Вы можете опираться на эту таблицу, когда не знаете какую технику применить и с чего начать.

**Ошибки мышления и оспаривание установок**

Как мы уже выяснили: мысли, эмоции и поведение связаны. К тревоге, как правило, приводят мысли, содержащие в себе ошибки мышления. Ошибки основаны на когнитивных искажениях. Для того, чтобы их было легче замечать и ими управлять, давайте их перечислим далее в таблице «Ошибки мышления».

Таблица - Ошибки мышления

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ошибка мышления | Описание | Пример |
| Все или ничего  или чёрно-белое  мышление | Впадение в крайности,  уверенность, что  все пойдет либо  прекрасно, либо ужасно.  Игнорирование  промежуточных  вариантов. На самом  деле, значительная  часть жизни находится  как раз между этими  крайностями | На вас обиделась подруга из-за резкой шутки, и вы думаете: “Я - отвратительный друг! Как можно быть таким нечутким” |
| Катастрофизация | Представление самого  худшего сценария, даже  если он совершенно не  реалистичен | На вас обиделась подруга из-за резкой шутки, и вы думаете: “Ох, она точно прекратит со мной общаться после этого… мы не сможем сохранить отношения” |
| Преувеличение | Преувеличение  вероятности, что  случится что-нибудь  плохое | “Мне кажется, что, когда я поеду в Москву на учебу, все пойдет не по плану, я, наверняка, что-то забуду, а на учебе буду хуже всех”. |
| Предсказывание  будущего | Уверенность, что можете  предсказывать будущее | “Я за этот год не встретила никого, кто мне бы понравился, значит и в этом году не встречу” |
| Сверхобобщение | Вынесение заключений  обо всём на основании  лишь небольшого опыта.  В таких мыслях обычно  присутствует слово  "всегда" или "никогда" | На вас обиделась подруга из-за резкой шутки, и вы думаете: “Вот я так всегда, ляпну что-то не подумав, потом жалею” |
| Чтение мыслей | Уверенность, что знаете,  о чем думают другие (и  предполагаете, что их  мысли негативны), не  имея подтверждающих  это доказательств. На  самом деле, мы не в  состоянии читать мысли  других людей, поэтому  не стоит пытаться это  делать | “Я уверена, она сейчас думает, что я мерзкий человек и совсем ее не уважаю” |
| Негативный  фильтр | Сосредоточение  лишь на негативном  и игнорирование  позитивного | Обдумывание не совсем  удачной беседы на вечеринке и  игнорирование того, что с  некоторыми людьми сложился  вполне приятный диалог |

Если вы начали замечать такого рода мысли, вот как можно начать их оспаривать:

* Насколько я верю этой мысли?
* Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли?
* Есть ли какие какие-либо доказательства, что мысль не верна?
* Каковы последствия моей веры в эту мысль?
* Каким образом я могу по-другому думать об этой ситуации?
* Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха?
* Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше?
* От какой мысли в данной ситуации для меня было бы больше пользы?

**Арт-терапия в работе со страхом**

Арт-терапия использует методы работы с эмоциями, она помогает визуализировать их и лучше понять, выплеснуть часть энергии изнутри наружу. В широком понимании арт-терапия включает в себя управление психическими процессами, связанными с восприятием произведений искусства. Это направление психотерапевтической практики активно изучалось в еще первой четверти XX века, в том числе З. Фрейдом, К. Юнгом и отечественным психологом Л. С. Выготским.

В настоящее время в качестве вспомогательного средства в психотерапевтической практике используют, например, музыку для [релаксации](https://psychologist.tips/1080-sposoby-samoregulyatsii-emotsionalnogo-i-psihicheskogo-sostoyaniya-relaksatsiya-autotrening-i-samovnushenie-v-psihologii.html). Психологи рекомендуют посещение выставок художников и выступлений танцевальных коллективов для создания определенного эмоционального фона, снятия напряжения или, наоборот, пробуждения активности и жизненной силы.

Вот несколько простых способов начать применять арт-терапию в работе со страхом.

**1. Нарисовать страх**. Рисование страха помогает лучше понять и опредметить страх. Пока рисуешь страх, можно заметить, что есть еще какие-то чувства, заметить масштаб этого страха и масштаб других чувств, увидеть взаимосвязи с чем-то еще. Можно, нарисовав страх, показать его кому-то и спросить его чувства и мысли, которые рождаются при взгляде на картинку. Обычно это помогает взглянуть с другой стороны на свою эмоцию.

 Вот вспомогательные вопросы для рефлексии:

* Какого размера этот страх? с чем его можно сравнить по размеру?
* Что я чувствую, когда смотрю на него?
* Что хочу с ним сделать?
* Что хочу ему сказать?

**2. Раскрасить мандалу.** Занятия, подразумевающие мелкую моторику, подразумевают высокую концентрацию внимания, пока раскрашиваешь мандалу и полностью сосредоточен на ней, сложно начать испытывать тревогу или страх. Также можно с помощью раскрашивания прислушиваться к себе и пытаться понять, что для вас сейчас важно. 

Мандала выглядит примерно так:

Изображение выглядит как зарисовка, Штриховая графика, рисунок, цветок

Автоматически созданное описание

Можно задавать следующие вопросы себе:

* Почему я выбрал именно эту картинку?
* Почему именно эти цвета?
* Как эта мандала описывает мое состояние сейчас?
* Что я чувствую, когда смотрю на нее?

**3. Работа с метафорическими картами**. Метафорические карты — это картинки с абстрактными рисунками, которые используют психологи в работе с клиентами, чтобы расширить осознанность клиента.

Можно посмотреть карту онлайн  <https://mak.arcanes.ru/index/onlajn-rasklady/0-5>

Задайте себе один или несколько вопросов, смотря на карту:

1.     Как эта карта описывает мою тревогу?

2.     Как эта карта описывает мои ресурсы для управления страхом?

3.     Что эта карта говорит о моем текущем состоянии?

4.     Как эта карта описывает мое будущее после того, как я научусь управлять страхом?  и т. п.

Вы можете сформулировать любой актуальный для вас вопрос, перед тем как вытащить карту. Арт-терапия помогает выплеснуть эмоции, лучше понять причины страха и другие эмоции, найти ресурсы для преодоления страхи и тревоги.