

ГАЙД ГТР: КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ



@shakirov_psy
Психолог Тимур Шакиров

СОДЕРЖАНИЕ

01

Знакомство

02

Что такое ГТР

03

Как понять, что у меня есть ГТР?

04

Как самому себе помочь?

05

Заключение

ЗНАКОМСТВО



Меня зовут Тимур Шакиров.
Я психолог с научно-доказательным подходом.

**Я веду частные консультации с 2019 года,
а еще за моими плечами:**

- Школа эмоционального интеллекта и психотерапии
- членство в Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии
- благотворительная помощь в Красном Кресте

Более 120 человек уже смогли избавиться от страха и паники с моей помощью. Если вы тоже хотите уменьшить тревожность, научиться управлять своими мыслями и эмоциями — я готов помочь.

В этом гайде я рассказываю про одно из тревожных расстройств и о том, как с этим можно справиться самостоятельно.

ЧТО ТАКОЕ ГТР

Если вы постоянно **беспокоитесь обо всём**, не можете перестать волноваться, и это **мешает вам наслаждаться жизнью**, то вероятно, у вас есть генерализованное тревожное расстройство (ГТР).

Ещё один важный вопрос заключается в том, насколько тревожность мешает вашей повседневной жизни. Если она **мешает вам на работе** или **разрушает ваши отношения** с другими людьми, то, вероятно, у вас ГТР.



ЧТО ТАКОЕ ГТР

Именно способность волноваться – планировать, продумывать заранее и предвидеть возможные угрозы, – помогла нашим предкам выжить и успешно адаптироваться в мире.

Однако в современной жизни такой подход может быть неэффективным и даже парализующим. **Ваша система безопасности перегружена и не функционирует должным образом.**



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ ГТР?

Если вы заметили, что

- Вам нужна полная определенность.
- Вас окружают опасности.
- Вам нужно быть готовыми реагировать на них.
- Вам нужно держать все под контролем.
- Если вы начинаете о чем-то волноваться, вам нужно срочно что-то сделать.
- Вам нужно избегать любого эмоционального дискомфорта.
- Все ответы нужны вам прямо сейчас.
- Вы не можете жить в настоящем моменте.
- Вам нужно избегать того, что заставляет вас тревожиться.

Скорее всего, у вас может быть ГТР.

Хочу вас порадовать: существует множество способов, которые помогут вам справиться с чувством тревоги и беспокойства - о них подробно на следующих страницах.

КАК САМОМУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Привычка постоянно переживать – это просто способ мышления, который вы когда-то усвоили. Непрерывная тревога, которая цепляется за всё, что находится поблизости.

Чтобы с ней справиться, **важно научить себя мыслить о разных вещах по-другому**, не так как раньше.

Есть целый набор эффективных способов достичь этого. **Дальше поделюсь списком из простых шагов, которые рекомендую выполнять один за одним, по порядку.**



КАК САМОМУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

01

Нам нужно **расслабить наше тело и мозг**, который активно гоняет мысли. Для этого вам может помочь мышечная релаксация по Джекобсону, о котором я подробно снял видео на ютуб. Также вам могут помочь дыхательные упражнения, о них я тоже снимал подробный ролик.

02

Задайте себе вопрос и постарайтесь ответить на него искренно – **волнение улучшает вашу жизнь?** Важно увидеть, позволяет ли волнение вам жить продуктивно и эффективно. Если нет, то не стоит тратить на него свою энергию.

03

Мысль ≠ реальность. Они летают у нас в голове, однако мы имеем возможность за ними просто наблюдать и не раскручивать их.

Т.е. представьте, что вы сидите напротив дороги, по которой с бешеной скоростью ездят машины – ваша задача за ними просто наблюдать, но не садиться в них. Аналогично и с мыслями – замечаем их, но не даём этому потоку дальше раскручиваться.

Если вы поймали себя на том, что смакуете мысль – скажите: «Это всего лишь мысль» и отпустите её.

КАК САМОМУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

04

В момент волнения задавайте себе вопрос:

«А точно ли моё волнение рационально?

Какие аргумента «за» и какие «против»?

Представьте, что ваш близкий друг попал в аналогичную ситуацию – **что вы ему бы посоветовали?**

05

Заведите дневник предсказаний. Записывайте туда, что вас заставляет тревожиться, а спустя время оцените – что из этого сбылось, а что нет. Так вы увидите, что **ваши предсказания не сбываются, а волнение напрасно.**

06

Если не волноваться совсем не выходит, то **выделите для этого конкретное время.** Например, сегодня я буду тревожиться с 16:00 – 17:00. Спустя некоторое время вы убедитесь, что это вам наскучит.

07

Для того, чтобы понять, что **ваши эмоции не опасны и многие люди их тоже испытывают,** стоит вести ежедневно дневник эмоций. Записывать как негативные, так и позитивные переживания.

КАК САМОМУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

08

Необходимо принять тот факт, что **вы не можете контролировать всё вокруг**. Если вы сможете принять жизнь с её неопределенностью, где всё зависит не только от вас, то вы погрузитесь в реальный мир.

09

Наслаждайтесь настоящим. Все ваши проблемы не требуют решения здесь и сейчас одновременно. Ничего не случится, если вы отложите какие-то дела.

10

Отдайтесь полностью переживаниям. Не заставляйте себя не переживать, отпустите контроль и дайте мыслям развиваться до предела. Прокручивайте навязчивую тревожную мысль снова и снова до тех пор, пока она вам не наскучит.

11

Попробуйте сойти с ума. Так вы поймёте, что на самом деле это невозможно и перестанете этого бояться.

12

Посмотрите своему страху в глаза. Можете представлять самый худший сценарий снова и снова. От прокручивания одного и того же в какой-то момент вам станет скучно. И страх перестанет быть значимым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если использовать эти полезные техники в сочетании друг с другом, последовательно, в течение продолжительного периода времени, ваше генерализованное тревожное расстройство отступит.

Вам нужно сформировать новые привычки:

расслабляться, принимать, думать, справляться с ощущением срочной необходимости, неопределённости, риска и с потребностью в контроле.

Для этого понадобится какое-то время, и, скорее всего, вам придётся пережить сильные приступы волнения. Но не беспокойтесь из-за этого – **просто продолжайте использовать описанные техники.**



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Давайте обобщим то, что вам нужно запомнить.

Чтобы добиться ощутимого прогресса, некоторые упражнения нужно будет выполнять ЕЖЕДНЕВНО в течение нескольких недель и месяцев.

Не стремитесь к совершенству и не ждите сиюминутных результатов. Делайте маленькие шаги каждый день.

Запомните: действовать и волноваться – это не одно и то же. Действуйте, а не волнуйтесь.



Если не получается справиться самостоятельно,
вы всегда можете обратиться ко мне за консультацией
и квалифицированной помощью.

**Для этого можете написать мне в Телеграме
[@Shakirov_Timur](https://www.instagram.com/Shakirov_Timur)**