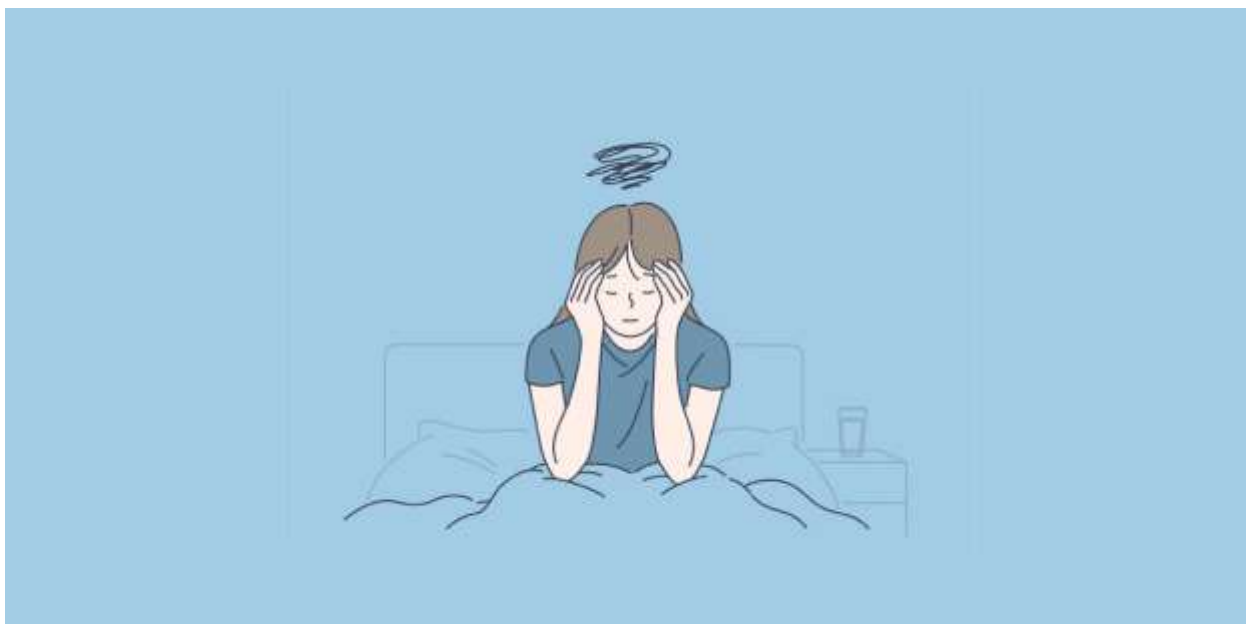


6 способов справиться с тревогой и не переживать из-за мелочей

Рассказываем, как держать себя в руках и делимся техниками преодоления тревоги



Фокус на позитиве

Научиться видеть хорошее и позитивное в том, что нас окружает — полезная привычка, которая помогает избегать стресса и сохранять присутствие духа в любой ситуации. Фокусироваться на позитиве — не значит игнорировать любой негатив и полностью переселяться в страну розовых пони. Это значит замечать положительные и приятные стороны повседневной жизни и держать фокус внимания именно на них. Это может быть хорошая погода, вкусный завтрак, интересная статья, общение с домашними животными.

Для тренировки делайте следующую технику: каждый вечер составляйте список из 5–10 пунктов, что хорошего сегодня случилось, что приятное вы увидели вокруг, что доставило вам радость и удовольствие. Чем длиннее получится это список, тем лучше.

Ещё один хороший способ фокусироваться на позитиве — вести блог или личный дневник с хэштегом «100 дней позитива» и каждый день фиксировать только хорошие события прошедшего дня. Можно устроить одноимённый флешмоб в соцсетях и подключить к нему друзей.

Успокаивающие вещи

Вспомните конкретные вещи или действия, которые помогают вам успокоиться и снижают тревогу, и обращайтесь к ним периодически в течение дня. Составляя план занятий на день, обязательно внесите в него хотя бы 2-3 пункта из «успокаивающего списка».

Это может быть:

- любимая музыка;
- просмотр сериалов;
- видеоигры;
- приятные запахи (цветы, специи и пряности, ароматические свечи, ароматические масла);
- готовка;
- чтение книг;
- горячая ванна или душ;
- медитация.

Если вы не знаете, что именно вас успокаивает, попробуйте разные способы и проверьте, как они на вас действуют.

Ведение дневника

Снизить тревогу помогает записывание своих страхов и переживаний, их оценка, анализ и рационализация. Пишите подробно обо всем, чего именно боитесь. Задавайте в письменном виде вопрос: «Что я могу сделать?» и отвечайте на него. Это поможет разделить зоны ответственности и не пытаться контролировать то, на что вы не можете повлиять.

Вести записи полезнее писать от руки, а не печатать на компьютере. Почерк и расположение текста на странице — всё это способы выражения наших чувств и индивидуальности, которые во время письма от руки помогают бороться со стрессом и тревогой сами по себе, независимо от содержания написанного.

Отследить тревогу

В когнитивно-поведенческой терапии есть практика борьбы с тревогой, которая называется «Возвращение на базу». Если вы чувствуете, что паника нарастает, сосредоточьтесь на своём теле и спросите себя: где именно и как ощущается тревога? Следите за тем, как меняется ваша осанка, сердцебиение, уровень напряжения мышц. Отследите ваши базовые ощущения: что вы именно сейчас видите, слышите, осязаете, какие есть вокруг вас запахи. Опора на тело и пять основных чувств поможет вернуть уверенность и справиться с тревогой.

Дыхательные упражнения

Правильное глубокое дыхание помогает справиться с приступом страха и тревоги, а регулярное выполнение упражнений позволяет в целом стать спокойнее и уравновешеннее. Для выполнения дыхательных упражнений сядьте в удобную позу с прямой спиной.

Упражнение 1. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, досчитайте до четырёх и медленно выдохните. Постепенно паузу можно увеличивать до шести или восьми счётов. Повторить 5–10 раз, пока не почувствуете, что расслабляетесь и успокаиваетесь.

Упражнение 2. Сделайте глубокий вдох «от живота» через грудную клетку, почувствуйте, как расправляется грудь и плечи. Задержите дыхание на 5 секунд и выдохните на 5 счетов, направляя дыхание вниз от грудной клетки к животу. Повторить 5–7 раз.

15 минут на тревогу

Страх мешает выполнять обычные дела, негативно влияет на память и внимание. У человека, который взволнован и напряжён, снижается работоспособность. Чтобы этого избежать, выделите себе 15 минут в день, чтобы бояться и тревожиться вволю. Эти 15 минут можно полностью отдалиться этим чувствам. Удобно совместить технику с фрирайтингом или ведением дневника и в течение 15 минут выписывать свои переживания. Закончились 15 минут — возвращаемся к повседневным делам, а если опять захотелось потревожиться, напоминаем себе, что для этого будет специальное время. Постепенно у вас выработается привычка вовремя останавливать панические мысли, а в «разрешённое время» конструктивно проживать моменты тревоги, отделять от себя страхи и рационализировать их.

Источник

https://media.foxford.ru/trevoga/?utm_source=email&utm_medium=newsletter&utm_campaign=media&utm_content=1807736