

Техники в работе с тревожными состояниями

Тревога и тревожность Что делать?



Тревога и тревожность. Сущность понятий.

Каждый из нас за всю свою жизнь испытывает огромное количество разнообразных эмоций.

Тревога, беспокойство, страх, паника – все это явления, которые часто присутствуют в нашей жизни. Они могут быть разными по силе проявления, продолжительности, составляя разнообразные картины переживаний, которые возникают при различных жизненных событиях.

Тревога является одним из частых переживаний людей, возникающих в критических ситуациях.

Важно запомнить: «тревога» - это эмоциональное состояние, которое возникает при неопределенной опасности, вреда, ожидания отрицательных событий. Но это совсем не значит, что она оказывает только отрицательное воздействие на жизнь человека. Иногда она нам необходима, чтобы определять сигналы окружающей среды как опасные или безопасные. Например, тревога может проявиться при виде лающей собаки, тем самым аккумулируя энергию, чтобы человек принял решение, что делать в этой ситуации.

Но иногда, частое проявление тревоги может перерасти в тревожность.

Тревожность - это склонность человека к переживанию тревоги, которая характеризуется низким порогом ее возникновения. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень определяется из того, как часто и как сильно у человека наблюдаются состояния тревоги.

Испытывать тревогу естественно в любом возрасте, также в любом возрасте необходимо наблюдать за ней, чтобы эти состояния не перешли из ситуативных эмоций человека, в склонность к этим эмоциям.

Обычно состояние тревоги проходит следующим образом (Рисунок 1):

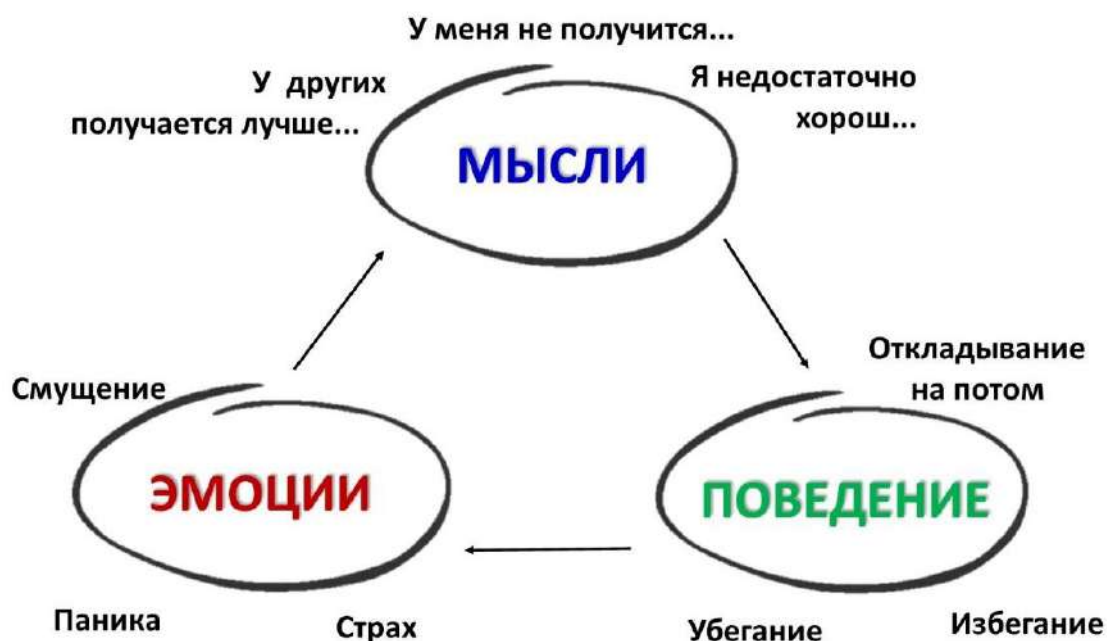


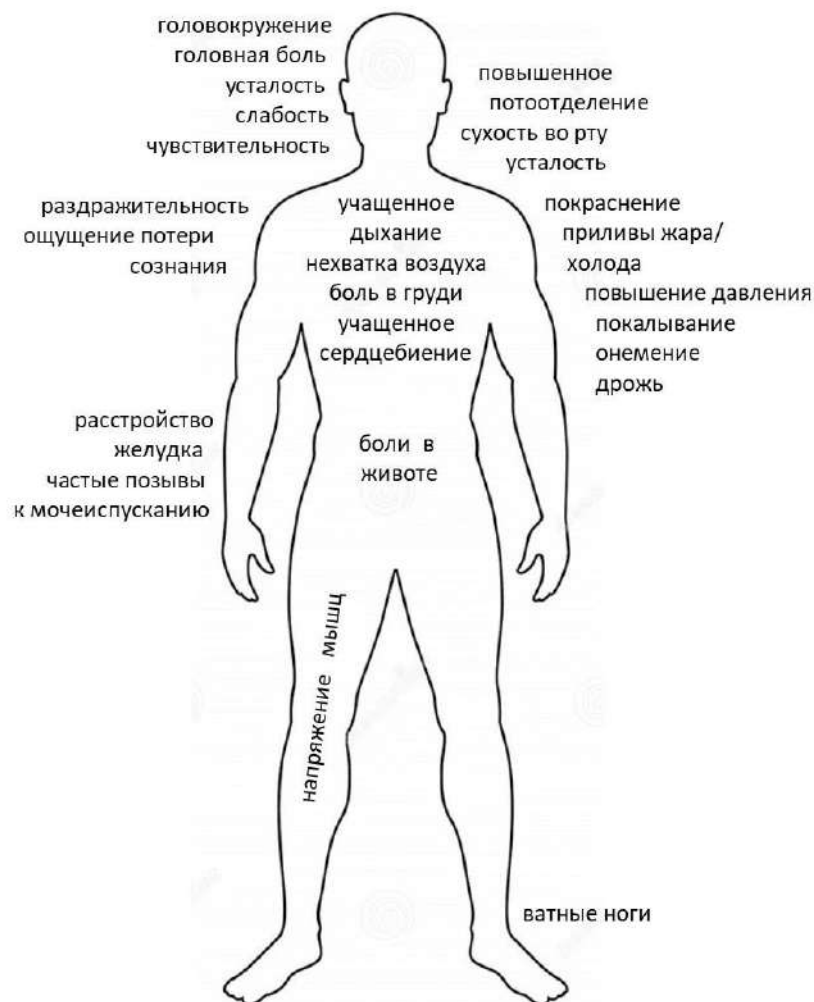
Рисунок 1 - Когнитивно-поведенческая модель тревоги

Тревога - это естественное и нормальное состояние человека и влиять на него можно на разных этапах ее проявления.

Состояние тревоги. Признаки.

Признаки тревожного состояния человека разделяют на физиологические и психологические.

Физиологические признаки:



Психологические признаки:



Как побороть тревогу?

Работа с дыханием

«Коробочное» дыхание

Вдыхайте и выдыхайте через нос по четыре секунды, делая паузы также по четыре секунды. Упражнение стоит повторять четыре раза. С помощью этой техники можно не только снизить уровень тревоги, но и улучшить фокус и концентрацию.

Последовательное дыхание

Вдыхайте и выдыхайте через нос по шесть секунд — в сумме за минуту у вас получится пять циклов дыхания. Техника позволяет успокоиться и довольно быстро снизить уровень стресса.

«Удвоенное» дыхание

Во время тревоги важно справиться с некоторыми физиологическими симптомами - например, с высоким сердцебиением. В этом может помочь любая техника, где вы выдыхаете дольше, чем вдыхаете. Самый простой вариант - удваивать время, которое тратится на выдох: вдыхать через нос четыре секунды, выдыхать через рот (слегка сжав губы) - восемь, вдыхать - пять, выдыхать - десять и так далее.

«Огненное» дыхание

Поставить перед собой зажженную свечу и направить на нее струю выдыхающего воздуха. Глядя на горящее и колышущееся пламя человек расслабляется сильнее. Упражнение нужно делать примерно 5 минут. Не нужно стараться гасить пламя свечи, – просто осторожно дуть на огонь, пытаясь добиться эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым до момента окончания выдоха.

«Пузырь»

Сделайте медленный, сильный и глубокий вдох. Когда покажется, что это предел – вдыхайте еще. В этот момент представьте себе, что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представьте, как вдыхаемый воздух заполняет все ваше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживайте дыхание и представляйте, как воздух внутри вас заполнил все органы. А затем выдыхайте, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

Работа с представлениями

Сторонний наблюдатель

Представьте себя посторонним наблюдателем в ситуации, когда вы находитесь в тревожном состоянии. Вы не являетесь участником событий, вы просто наблюдаете со стороны все происходящее. Просто рассматривайте ситуацию со стороны: кто участвует в конфликте, как себя ведет, что говорит. Таким образом, получится спокойно и взвешенно оценить произошедшее, не оправдываясь и избавляя себя от новой порции негативных эмоций. Главное – оставаться молчаливым зрителем, наблюдателем.

Опыт прошлого

Вспомните момент времени, когда вы были продуктивными и чувствовали себя наилучшим образом. Вы сможете достичь состояние спокойствия, уверенности в собственных силах, когда вспомните себя в таком состоянии. Просто позвольте себе почувствовать себя лучше.

Таблица переживаний

При тревожных состояниях в голову непроизвольно приходит масса мыслей, которые зачастую являются беспочвенными. Эта техника заключается в поиске альтернативных утверждений тревожным мыслям. Попробуйте проанализировать свое состояние посредством приведенной ниже таблицы.

Событие, которое вас пугает.	Непроизвольные мысли	Вероятность (%)	Уровень тревоги (1-100)	Альтернативные варианты	Новая вероятность (%)	Уровень тревоги (1-100)
Когда буду выступать для большой, незнакомой аудитории, то растеряюсь и забуду текст своего доклада.	«Все будут смеяться над моим провалом и недоумевать, как так можно. Будут думать, что я ничего не понимаю в этой теме»	60%	95	<i>За пугающее событие:</i> «Часто бывают ситуации, когда человек сильно волнуется и теряется при выступлении» <i>Против пугающего события:</i> «Я уже выступала ранее и никаких казусов не было. Тем более, я хорошо знаю эту тему»	30%	60

Это упражнение поможет научиться отмечать автоматические мысли, которые приводят к возникновению тревоги, а наблюдение за ними поможет выявить свои неверные убеждения, работа с которыми в будущем помогут вам иначе реагировать на события, происходящие в жизни.

Сосредоточение на предмете

Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течение четырех-пяти минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Интервью с самим собой

Когда вы чувствуете, что тревога вам мешает, задайте себе вопросы:

- ◆ Что я теряю из-за тревоги?
- ◆ Как мне помогает тревога?
- ◆ С какими сложностями я столкнусь, преодолевая тревогу?
- ◆ Какие плюсы я получу, преодолев тревогу?

Таким образом, вы переключите свое сознание с эмоционального переживания на осознанный поиск выхода из этого состояния.

Звонок другу

Заранее договориться с кем-то о звонке в случае усиления тревожного состояния, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым, которые с удовольствием с вами пообщаются, если время суток позволяет.

Психологическая зарядка

Нижеприведенные упражнения психологической зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить свой энергетический потенциал. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

- ◆ Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».
- ◆ Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке, повторять: «Я думаю о хорошем».
- ◆ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».
- ◆ Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».
- ◆ Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».
- ◆ Массировать мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».
- ◆ Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
- ◆ Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удается».
- ◆ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодичцы, повторять: «Я спокойна».
- ◆ Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- ◆ Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- ◆ Перекатываясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- ◆ Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
- ◆ Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Техники арт-терапии

Настроение

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свое тревожное состояние, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих настроение. Необходимо, чтобы слова возникали свободно, автоматически, даже если особой логики в этом не будет.

Далее сомните, разорвите или сожгите этот лист. Сделайте именно то, что хотите сделать с вашими эмоциями, которые вы сейчас испытываете, а затем выбросите. Таким образом, ваше тревожное состояние как бы отпечаталось на листе бумаги, а затем вы сами избавили свое тело от него.

Творческая мастерская

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым.

Работа с телом

Дерево

В момент пика тревожного состояния встаньте в наиболее устойчивую позу, поставив ноги так, будто это корни дерева. Ощутите, как вы крепко стоите на земле и ваши ступни плотно прилегают к полу. Человеку спокойнее, когда он ощущает, что находится на земле, а не в подвешенном состоянии (не падает) - тело чувствует безопасность, тем самым нервное напряжение уходит.

Принудительное включение когнитивных зон мозга

Когнитивная и эмоциональная сферы взаимно противоположны, если человека захлестывают эмоции, его когнитивная часть становится на задний план. Восстановить баланс между ними можно математическими вычислениями или оглядеться вокруг и назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего и т.д.

Напряжение

Потихоньку выпрямитесь и хорошенько протрясите (когда человек испытывает тревогу, наш организм мобилизуется и тело трясет). Обычно люди пытаются избежать этого напряжения и совладать с ним. Предлагается же поддаться ему и даже усилить, дать организму то, что он хочет. Так вы сможете более расслаблено и спокойно себя ощущать для того, чтобы дальше справляться со стрессом «головой». Если нет возможности выполнить весь этот цикл, сделайте что-то одно - то, что сейчас удобнее всего.

Интенсивная физическая нагрузка

Главная задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то сделать на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты полностью потерять равномерное дыхание.

«Выпускание демонов»

Вам потребуется время на качественную истерику, лучше при этом остаться одному. В течение 8-15 минут рыдайте, кричите и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

Ритм

Переведите движения своего тела в определенный ритм. Постукивайте пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивайтесь из стороны в сторону и т.д. Многие люди интуитивно используют это упражнение для успокоения.

Распальцовка

Постарайтесь сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторите несколько раз.

Жмурка-тарачик

Постарайтесь максимально резко и сильно зажмурить глаза, а затем, также решительно их вытаращить. Повторите 5-10 раз. Такое упражнение хорошо тонизирует мышцы лица, снимает напряжение и успокаивает нервную систему.

Зевака

Зевание – это не только симптом скуки или сонливости, но и сложная операция по регулированию температуры мозга. Как известно, 40-60 % людей, которые видят зевающих людей или просто слышат разговор о зевоте, невольно стремятся «присоединиться». Таким образом, вам следует просто подумать о зевающем человеке, а затем самому повторить, чтобы ослабить ощущение тревоги или беспокойства.

Чих на все

Благодаря физиологии человека, в момент чихания тревожные состояния блокируются чисто физиологически. Поэтому, чтобы выполнить это упражнение, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления тревоги.

Повышенный уровень тревожности.

Как определить?

- ◆ Склонность к основным проявлениям тревоги
- ◆ Расстройства сна
- ◆ Повышенная утомляемость
- ◆ Сложности в регулировании эмоций и излишняя плаксивость
- ◆ Трудности с концентрацией внимания
- ◆ Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость
- ◆ Отказ от усилий
- ◆ Желание контролировать своё и чужое поведение
- ◆ Избегание различной, в том числе и повседневной деятельности
- ◆ Чрезмерное планирование
- ◆ Перфекционизм и высокие ожидания

Возможные причины

Если у вас или у вашего ребенка появилась склонность к переживанию тревоги, то эта особенность может быть обусловлена следующими причинами:

- ◆ эмоциональные переживания разного рода;
- ◆ особенности воспитания и атмосфера в семье;
- ◆ посттравматический стресс;
- ◆ внутренний конфликт (проблемы с самооценкой, неудовлетворённость, противоречивые требования).

Как себе помочь?

- ✓ Лист тревожных триггеров.

Наблюдайте за собой и выписывайте на бумагу все, что выводит вас из равновесия. Потом это поможет принимать события не так близко к сердцу, вместо этого вы сможете думать: «Конечно, мне стало более тревожно, но это сейчас пройдёт».

- ✓ Аэробный и ритмичный спорт.

Подойдет все то, что доступно вам дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика и др. Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность в этом случае важнее интенсивности. Достаточно 10-15 минут каждый день.

- ✓ Медитация, релаксация, растяжка.

Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки.

- ✓ Психогигиена.

Отведите время для СМИ (30 мин утром и вечером), в остальное время оградите себя от информационного потока. Постарайтесь оградить себя от людей, которые также подвержены тревожным состояниям, чтобы не усугубить ситуацию.

- ✓ Пить достаточно воды.

Обезвоживание напрямую связано с повышением тревоги. 1.5-2 литра в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

- ✓ 15 минут на тревогу

Если состояние тревоги проявляется все чаще, то стоит попробовать выделить обязательное время для проживания этой эмоции. Чтобы вырваться из круга переживаний, попробуйте выделить 15 минут в день, которые вы будете тратить только на них. В эти 15 минут ни на что не отвлекайтесь, думайте только обо всём плохом, что может случиться, обо всех неудачах, которые могут с вами произойти. Не забудьте включить таймер, чтобы 15-минутная сессия не затянулась на весь вечер. В конце обязательно напомните себе, что вероятность хорошего исхода событий не меньше, а часто и больше, чем плохого, и возвращайтесь к своим делам. Каждый раз, когда в течение дня вы почувствуете, что начинаете испытывать тревогу, напомните себе, что у вас будет эта возможность, но позже - в специально отведённое для этого время. Это упражнение хорошо тем, что вы не заглушаете свои эмоции, а даете себе понять, что на это есть свое время.

- ✓ Психотерапия.

При регулярных тревожных состояниях и общей повышенной тревожности, вам пригодится помощь специалиста.

Помните, что не нужно подавлять эмоции, которые вы ощущаете. Дайте себе свободу, которую вы заслужили. Важно помнить, что мы во многом сами отвечаем за себя и у нас гораздо больше ресурсов, чем мы себе представляем.



ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Памятка с техниками в работе с тревожными состояниями

Авторы-составители:

*Вехорева Наталья Петровна
Габараева Ксения Александровна
Пацан Елена Андреевна*

Редактор:

Бородий Ульяна Николаевна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования» муниципального образования «Пинежский муниципальный район» Архангельской области.

с. Карпогоры 2020 г.

Учимся дышать

Шарик

«Представьте себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажи его мне». Это упражнение можно повторить 3 раза.

Корабль и ветер

«Представь себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давай поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух глубоко-глубоко! А теперь шумно выдохни». Повторить 2-3 раза.

Дудочка

«Давай поиграем на дудочке. Неглубоко вдохни воздух, поднеси дудочку к губам. Начинай медленно выдыхать, и на выдохе попытайся вытянуть губы в трубочку. Затем начни сначала. Играй! Какой замечательный оркестр у нас с тобой получился!».

Штанга

«Сейчас мы будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторви штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело! Выдохни, брось штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз». Упражнение следует повторить 3 раза.



Расслабляем тело

Драка

«Представь, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-накрепко сожми челюсти. Пальцы рук зафиксируй в кулаках, до боли вдави пальцы в ладони. Затаи дыхание на несколько секунд. А теперь задумайся: а может, не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади!»

Рвём бумагу

Вначале игры вы можете не объяснять ребенку ее правил, просто предложите ему рвать бумагу. Затем просто берите газету, рвите ее на кусочки и кидайте в центр стола, говоря при этом, что размер совершенно не важен. Когда куча станет большой, предложите ребенку поиграть с этими кусочками.

Лепка

Для ослабления эмоционального напряжения полепите с ребенком любым пластичным материалом. Можно создавать любые единичные образы, или набор фигур, который будет в последующем использоваться для ролевой игры.

Шалтай-Болтай

«Давай поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Подарок под елкой

«Представь себе, что скоро Новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. И вот тыходишь к елке, крепко-крепко



зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаи дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохни и открой глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед тобой! Ты рад? Улыбнись». Затем можно поговорить с ребенком о его мечтах.

Щенок

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

Смена ритмов

Начинайте хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Предложите ребенку присоединиться и, вместе хлопая, считать. Постепенно меняйте ритм – реже, считайте все тише и медленнее.



Выражаем эмоции

Лев

«Мы - львы, львиная семья. Давай устроим соревнование, кто громче рычит. Prrrr—pp». Обратите внимание на то, чтобы, выполняя это упражнение, ребенок выражал эмоции, а не просто тренировал выговаривать букву «Р».

Спрятанные проблемы

Проделайте в крышке коробки отверстие, чтобы в него влез небольшой лист бумаги. Затем предложите ребенку нарисовать (если умеет писать, то написать) то, что или кто его беспокоит. Попросите его рассказать об этом, а затем бросить в «почтовый ящик», т.е. «спрятать» проблему. Если ребенок отказывается, ему можно предложить рассказать о его беспокойствах, затем дунуть на

листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После этого спросите у ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика, если он затрудняется с ответом, можно предложить выбросить, порвать, смять.

Как помочь ребенку, если проявляется склонность к переживанию тревоги?

Советы родителям:

- ◆ Поддержка ребенка является одной из важных составляющих его спокойствия. Всегда поддерживайте его чем бы он не занимался, какую бы деятельность не выполнял. Ребенок должен чувствовать, и постоянно убеждаться в том, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений;
- ◆ Для ребенка важна стабильность. Будьте уверены в себе, устойчивы в своей семейной системе, последовательны в воспитании;
- ◆ Старайтесь обсуждать с ребенком предстоящий день: планы, дела, поездки. Неизвестность о предстоящих мероприятиях и их неожиданность повышает уровень тревоги и без того склонному к этим состояниям ребенка;
- ◆ Не критикуйте ребенка, а направляйте его. Это поможет ребенку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу;
- ◆ Формируйте у ребенка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные);
- ◆ Старайтесь как можно больше проводить свое свободное время с ребенком - в том числе на прогулках, праздниках, пикниках на природе;
- ◆ Увеличьте телесные контакты с ребенком;

- ◆ Заведите домашнее животное, о котором сможет заботиться сам ребенок;
- ◆ Совместно сочиняйте мотивирующие сказки, где герой волновался, но у него все получилось;
- ◆ Не заставляйте делать то, что вызывает у ребенка тревогу, подождите пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение.



Любите своих детей такими, какие они есть, ведь дети - самое огромное счастье, которое у нас есть!

Авторы-составители:
Вехорева Наталья Петровна
Габараева Ксения Александровна
Пацан Елена Андреевна

Редактор:
Бородий Ульяна Николаевна

МБУ ДО «РЦДО»
с. Карпогоры 2020 г.

Что делать, если ребенок встревожен?

Скорая помощь

