**Как справляться с тревогой в кризисное время**

**Памятка для психологической самопомощи**



**Что нам надо знать о тревоге:**

*Это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей.*

**Что можно использовать при высокой фоновой тревоге для помощи самим себе:**

**1. Аэробный и ритмичный спорт, любые телесные активности.** Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д. Спорт - тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много видео с готовыми сетами в интернете). Достаточно 10-15 минут каждый день.

**2. Медитация, релаксация**. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Если плохо получается медитировать- нестрашно. Надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.Ментальные тренировкипомогают учиться пережидать тревогу, ничего не делая – и она обязательно пойдёт на спад. Улучшать навыки внутреннего диалога, спорить с тревожными мыслями. Создавать систему самопомощи, помогать другим.

**4. Поддерживающая соцсеть, дружеские связи** Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу, и даже боли.

**5. Психогигиена**. Отведите время для новостей (30 мин утром и вечером), в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции. Останавливайте близких, использующих вас для слива эмоций. Если они взрослые – они могут позаботиться о себе сами.

**6. Переключайтесь.** При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

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

**8. Ритуалы**. В кризисе важно делать что-то привычное точно так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает.

**9. Антистресс-рукоделие**. При создании чего-либо активизируется зона мозга, отвечающая за креативность. Важно делать что-то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслабленно. 30-40 минут такого занятия замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, расслабят мышцы, снизят кровяное давление.

**11. Чувство Юмора.** Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

**Что нежелательно использовать при тревоге:**

**1. Алкоголь.** Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

**2. Сладкая еда и напитки.** Может сформироваться цикл заедания тревоги; плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

**3. Психоактивные вещества и стимуляторы**. Сюда относятся кофе и чай, в большом количестве, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом. Тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

**4. Постоянное отслеживание новостей.** Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

**Техники психологической самопомощи при остром приступе паники, пиковой тревоге( панической атаке)**

**1. Дыхание.**

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;

- дышать в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.

- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Тоже уменьшает гипервертиляцию, достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.

- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

**2. Опорная поза.**- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись мысленным «внутренним сканером» по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

**3. Принудительное включение когнитивных зон мозга.**

- когнитивная и эмоциональная сферы как бы конкурируют, если человека захлёстывают эмоции, его думающая часть мозга в нокауте (и наоборот). Поэтому необходимо восстановить баланс между ними. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7: 0+7+7+7…), или оглядеться вокруг и назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.

**4. Ритм.** - постукивание пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивание из стороны в сторону, обхватив себя руками. Многие люди интуитивно используют это для заземления.

**5. Звонок другу.** - договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.

**6. Несколько интенсивных физических упражнений.** - задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

**7. «Выпускание демонов»** - качественно «истерить» в течение 10-15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывать руки, кататься, рыдать, кричать и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

8.**Составить лист тревожных триггеров.** - Наблюдайте за собой и выписывайте все, что выводит вас из равновесия. Потом это поможет принимать события не так близко к сердцу, вместо этого вы сможете думать: ага, сработал триггер. Конечно, мне стало более тревожно, но это сейчас пройдёт.

9.**Составить кризисный план.** Это бумажное письмо самому себе в будущее на случай проблем, где нужно указать следующее:

- признаки кризиса: как я понимаю, что наступил момент использовать этот план

- всё, что помогло мне в предыдущие кризисы

- всё, что не помогло мне в предыдущие кризисы

- люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны

- инструкция: что конкретно мне надо делать, где что находится из поддерживающих меня вещей или дел, в каком порядке их начинать и т.д.

- поддерживающие слова самому себе.

**Практиковать самоподдержку.** Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания: если мне страшно, то мне страшно, а не «на самом деле я не боюсь». Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей – минимум 20 пунктов, всё, что угодно.

**Вы сильнее, чем думаете!**