

## Как справиться с тревогой

Чаще всего понятие "тревога" используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны - активацией автономной нервной системы.

Состояние тревоги возникает тогда, когда воспринимается определенный раздражитель или ситуация как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда, также неопределенность является неотъемлемой предпосылкой тревоги.

### Тревога как процесс.

Этот процесс может быть вызван внешним стрессовым раздражителем или некоторым внутренним источником, интерпретируемым субъектом как опасный или угрожающий:

Раздражитель - Восприятие угрозы - Состояние тревоги

При восприятии происходит оценка ситуации:

1. первичная оценка - анализ ситуации с точки зрения наличия в ней угрожающих или благоприятных моментов;
2. вторичная оценка - поиск форм поведения, позволяющих свести к минимуму угрозу или усилить позитивные стороны ситуации;
3. переоценка ситуации - изменение отношения к ситуации, основанное на информации, полученной на втором этапе.

Значение тревоги также состоит в подготовке организма к действию. Напряжение – естественная прелюдия целенаправленного действия, мобилизация организма. Но когда это действие задерживается или подавляется, создается чрезмерное напряжение.

Накопившись, слишком сильное напряжение начинает мешать человеку. Он переключается с выполнения деятельности на переживание по поводу чрезмерного напряжения, тревожные мысли, страхи не дают покоя человеку идемобилизуют его.

Как же не попасть в точку, в которой начинает накапливаться излишняя тревога, мешающая человеку?

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Начнем двигаться в этом направлении!

Имеющиеся методы саморегуляции в стрессе можно разделить на две группы: естественные и искусственные. Естественные методы саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет "под рукой" - в своей жизни. По существу, эти методы связаны с разумным планированием режима своего труда и отдыха. Искусственные методы - это способы саморегуляции в стрессе, которые разработаны в практической

психологии. Сначала мы разберем первую группу методов, а потом - вторую.

Итак, естественные методы саморегуляции. Что это такое? Вспомните, что Вы делаете дома, в школе, с друзьями, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться. Есть ли у Вас свои "секреты", помогающие Вам восстановить внутренний эмоциональный баланс и равновесие в стрессовой ситуации? Если Вы смогли вспомнить не менее, а может, и более пяти занятий, которые Вам помогают "защититься" от разрушающего стресса - это свидетельствует о том, что Вы успешно работаете над собой. Если же у Вас возникают трудности в определении одного-двух таких занятий, - это признак того, что Вы себя "забросили", пустили "стихию" разрушительного стресса на самотек, что, безусловно, плохо.

- На первом месте по эффективности стоит **различная физическая нагрузка**. Многие занимаются спортом (играют в спортивные игры, занимаются различными видами гимнастики), совершают прогулки и др. Большинство отмечает, что важно немного физически устать, и тогда психологическая усталость проходит, а то и совсем исчезает.

- Довольно часто люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы "в порядок" **помогает вода**: плавание в бассейне, различные водные процедуры - ванная, душ, баня, сауна.

- Хорошо, если человек имеет **какое-либо увлечение**, помогающее ему расслабиться и получить удовольствие. Некоторые отдыхают в кругу семьи (особенно благотворно действует общение с маленькими детьми), гуляют с животными.

- Важно не забывать **доставлять себе удовольствие**, т.е. время от времени делать то, что приятно.

- И последнее: легко "сбрасывать" стресс помогает **общение со спокойными и оптимистичными людьми**.

В практической психологии разработаны методы, позволяющие человеку «сбрасывать» внутреннее напряжение и успокаиваться. Мы предлагаем вам различные психотехнические упражнения. Попробуйте практически выполнить те из них, которые вам понравятся.

### **Упражнение 1 «Дыхание»**

Дыхание - есть жизнь. Задерживая его, вы лишаете организм потребности, по сравнению с которой всё остальное уходит на задний план и хоть на мгновение, но теряет свою актуальность. Это мгновение - ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под прямого воздействия стресса. Для этого с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову.

Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул.

Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите.

Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Если у вас повышенное давление, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом освобождайтесь от оставшегося в вас напряжения, как бы «сдувая» его показания со шкалы вашего персонального счетчика-измерителя.

## **Упражнение 2 «Горящая свеча»**

Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой.

Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут.

Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет "выносить" из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвободить от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

## **Упражнение 3 «Мета-позиция»**

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние

обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

#### **Упражнение 4 «Ресурсное состояние»**

Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его.

Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

#### **Упражнение 5 «Настроение»**

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами – чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на

лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

## Памятка для учащихся «Как справиться с тревожностью»

- Правильная оценка значимости события «У страха глаза велики».
- Достаточная информированность по данному вопросу или событию.
- «Предупреждён - это значит вооружён».
- Эмоциональное состояние. Установка на успех. Выбросите из головы все пугающие мысли, прекратите волнующие разговоры с собеседником.
- Почаще хвалите себя за любые успехи.
- Не предъявляйте к себе чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает, постоянно в напряжении, раздражён и взволнован.
- Не сравнивайте себя с другими. Таланты и возможности у каждого индивидуальны.
- Старайтесь не оставаться наедине со своей тревогой. Поговорите о том, что вас беспокоит с человеком, которому вы доверяете и чьё мнение для вас значимо.
- Хорошей профилактикой служит юмор. Активизация чувства юмора, которое всегда несёт переоценку событий. Благодаря юмору возникает способность отнестись к чему-то волнующему как явлению малозначащему. Улыбка и смех снимает напряжение и улучшает настроение.
- Дыхательные упражнения.