

Техники самопомощи при тревоге или интенсивных эмоциях

Сильная тревога, сильный страх, сильный гнев, сильное чувство вины и многие другие интенсивные эмоции дезорганизуют процесс мышления - мы перестаём думать логично и ясно.

Чтобы вернуть себе эту способность, нужно успокоиться. А чтобы успокоиться - нужно, как говорят психологи, "заземлиться". Техники "заземления" переключают нас, они ведут от эмоций к мышлению через восприятие.

6 СПОСОБОВ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Если вы испытываете тревогу или интенсивные эмоции. Что можно сделать? Например:

<p>ТЕЛО</p>  <ul style="list-style-type: none">- ложитесь на пол- уприте стопы в землю- сжимайте в руках пластилин	<p>5 ЧУВСТВ</p>  <ul style="list-style-type: none">- наденьте свой любимый свитшот- используйте эфирные масла- сделайте себе чашку теплого чая	<p>САМОУСПОКОЕНИЕ</p>  <ul style="list-style-type: none">- принять душ/ванну- наденьте уютные носки- обнять любимую игрушку
<p>НАБЛЮДАЙТЕ:</p>  <ul style="list-style-type: none">- опишите каждый объект в деталях: цвет, текстура, освещение, тени, контуры	<p>ДЫШИТЕ:</p>  <ul style="list-style-type: none">- сделайте вдох, пока считаете до 4-х, задержите дыхание на 7 секунд и в течении 8 секунд выдохните	<p>ОТВЛЕКИТЕСЬ:</p>  <ul style="list-style-type: none">- найдите, например, все зеленые объекты в комнате- опишите подробно что вы видите за окном

design by ARTLENN

FACEBOOK.COM/PSYCHOLOGY.LAPINA

Просто сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к действию, замечая каждую маленькую деталь. Например, взять в руки любимый предмет. Обращайте внимание и описывайте в уме каждую деталь объекта, дотрагиваясь до него рукой и отмечая все ощущения от этого касания. Или принять душ. Обращайте внимание, что чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.

В общем, в состоянии эмоционального раздрая - замедляйтесь, фокусируйтесь на восприятии своего тела в пространстве, прикосновений, телесно-кинестетических и тактильных ощущений, и переключайте себя. Сначала переводите фокус внимания с эмоций на ощущения в теле, а потом с ощущений на мысли.

Эмоции и разум конкурируют на поле сознания. Воспользуйтесь телом как союзником, чтобы рассудок победил.

При тревоге дыхание обычно учащается — это естественная реакция на потенциальную опасность. Поэтому наша задача — успокоить его. Вот несколько способов это сделать:

- Медитировать, а если не получается — просто закрыть глаза и пару минут понаблюдать за воздухом на кончике носа: замечать, как на вдохе воздух чуть прохладный, а на выдохе — более теплый. Если будут приходить мысли — это нормально, просто возвращайтесь к наблюдению за воздухом. Представьте, что стоите на обочине трассы, где проезжает много машин. Они останавливаются и приглашают присесть, но вы отказываетесь и просто смотрите на поток машин. Так вот машины — это мысли, пускай себе едут.
- Закрыть правую ноздрю и подышать через левую пару минут — это поможет включить парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и покой.
- Дыхание с задержками. Выбираете комфортное для вас число, например, 4. Делаете вдох на 4 счета, затем задержка дыхания на тот же счет, затем выдох на четыре. И так несколько раз.
- Подышать в пакет — хорошо при остром приступе тревоги. Такой способ поможет восстановить баланс кислорода и углекислого газа в крови, что сократит частоту сердцебиения и панику.

Техника #1 «Письмо самому себе в ситуации стресса»

Выполняем практику заранее, когда находимся в спокойном и ресурсном состоянии.

Инструкция:

Подумайте и сформулируйте:

- Чем бы вы могли поделиться с самим собой в ситуации стресса?
- Какие слова поддержки и помогающие мысли могли бы сказать себе?

Для этого в заметках на телефоне заполните пункты (это послания себе в стрессовой ситуации):

- Тебе важно и ценно находиться здесь и получать этот опыт, потому что...
- Я знаю, что у тебя все получится, потому что ты ...
- Ты можешь вспомнить про свои сильные стороны, такие как...

- Помни, что в трудную минуту тебе может помочь... (хобби, увлечения, разговор с конкретным человеком, уединение, техника релаксации и т.п., перечислить как можно больше вариантов).

Техника #2 “Плюсы” и “плюс-плюсы”

Часто мы анализируем рабочие, личные ситуации только, если случилось что-то неприятное. А успешные и приятные моменты могут оставаться незамеченными. Тогда мы рискуем оказаться в окружении критических замечаний к себе и не отмечать возможности, ценные навыки и умения.

Эта техника помогает развить более рефлексивное отношение, замечать свои разные стороны.

Инструкция:

Начните анализ своего рабочего дня, используя две категории:

- Что у меня получилось хорошо/как надо/как планировал; чем я доволен сегодня в своей работе.
- Что я хочу в следующий раз сделать по-другому; какие навыки мне надо развить, чтобы в следующий раз эту задачу решить успешнее.