

Памятка

Як адолеваць трывогу ў крызісны час

(каранавірус і не толькі)

Важна ведаць, што трывога - гэта эмоцыя, якую апісваюць як стан хвалявання, непакою, унутранай мітусні. Часам трывозе спадарожнічаюць цялесныя адчуванні, непрыемныя фізічныя сімптомы, мноства думак і г.д.

!!! Калі ў вас ментальныя праблемы, моцныя парушэнні сну, ўзнікаюць суіцыдальныя думкі альбо ўзмацняецца дэпрэсія, то гэтая памятка не будзе дастаткова карыснай. У гэтым выпадку звярніцеся па дапамогу.

Трывога бывае:

- *фонавая* (пастаянная “база”, з якой мы жывём і якая патрэбная нам, каб маркіраваць сігналы навакольнага асяроддзя як небяспечныя альбо бяспечныя);
- *сітуацыйная* (під ці патэнцыял дзеяння, аднамомантны рэзкі пад’ём трывогі, напрыклад, падчас панічнай атакі)

Што можна выкарыстоўваць пры трывозе (выберыце тое, што вам пасуе):

- 1. Аэробны і рытмічны спорт** – той, які вам даступны дома, напрыклад, хадзіць на месцы, прысядаць, гімнастыка (шмат відэа з гатовымі звязкамі ёсць ў інтэрнэце). Эфекты: выпрацоўваюцца эндарфіны, адцягваецца ўвага, перапрацоўваюцца гармоны стрэсу, здымаецца напружанне, паляпшаецца сон і настрой. Рэгулярнасць важнейшая за інтэнсіўнасць! 10-15 хвілін на дзень будзе даволі.
- 2. Медытацыя, рэлаксацыя, расцяжка (стрэчынг).** У стане трывогі мозг не можа супакоіцца, таму яму трэба дапамагчы. Медытацыя атрымліваецца не заўсёды і не з першага разу, але варта працягваць спробы. Для гэтага можна карыстацца прыкладаннямі і гатовымі аўдыя- і відэазапісамі.
- 3. Цялесныя практыкі.** Цела добра дапамагае выйсці з цыкла трывогі за кошт адцягнення на сябе ўвагі. Пасуе ўсё, што патрабуе ўдзелу цела: фізічныя нагрузкі, душ ці ванна, масаж, такцільныя практыкі, сэкс, прыгатаванне ежы, нешта мясіць ці церці рукамі і г.д.
- 4. Падтрымка праз сацыяльныя сувязі.** Ёсць даследаванні, што людзі, якія жывуць у асроддзі падтрымкі, лепш супраціўляюцца негатыву і нават болю. Слабыя сацыяльныя сувязі больш важныя за моцныя, т.ш. людзі ў бліжнім атачэнні перагружаныя інфармацыяй і эмоцыямі, а людзі больш далёкія прыносяць нешта свежае.
- 5. Псіхатэрапія.** Калі ў вашай кампаніі ёсць праграма псіхалагічнай падтрымкі супрацоўнікаў, звярніцеся туды. Можна таксама званіць на тэлефоны гарачых ліній і шукаць кансультанта анлайн. Паразмаўляць з кансультантам карысна, асабліва калі ваш трывожны фон і так стабільна высокі.
- 5. Псіхагігіена.** Прызначце час для навінаў (30 хв. уранку і 30 хв. увечары), у астатні час не заглядайте туды. Ізалюйцеся ад ўсіх людзей, якія сеюць паніку і варожыя вам меркаванні і эмоцыі. Спынайце блізкіх, якія зліваюць на вас эмоцыі, як у ядро. Калі яны дарослыя, яны могуць паклапаціцца пра сябе самі.
- 6. Адцягванне ўвагі.** Пры трывозе некаторыя ўчасткі мозга пераўзбуджаюцца і занадта актывізуюцца, трэба ўключыць іншыя ўчасткі, каб адцягнуць на іх энергію. Напрыклад, паразмаўляць з некім, паглядзець фільм, зрабіць прыборку, паслухаць музыку і г.д.
- 7. Піць дастаткова вады.** Абязвожванне звязанае з узмацненнем трывогі. Разлік - 1,5-2 л на дзень, альбо 0,5-1 шклянка кожныя гадзіну-паўтары, апроч перыяду сну.

8. Кіраванне камунікацыямі. Патрэбныя перыяды дэтаксікацыі ад сацсетак і невялікія перапынкі ў стасунках з сям'ёю (калі гэта магчыма), у той жа час трэба быць уважлівымі да сацыяльнай ізаляцыі, шукаць камунікацыі, калі пачуваецца адзінока.

9. Рытуалы. Падчас крызісу важна рабіць нешта звыклае так, як мы гэта заўжды рабілі, бо гэта супакойвае. Калі ў вас ёсць рысы АКР (абсесіўна-кампульсіўных расстройтваў), то ў вас будзе спакуса павялічваць рытуальнасць, і вам можа спатрэбіцца дапамога доктара ці псіхолага.

10. Антыстрэс-рукадзелле. Падчас стварэння нечага актывізуецца зона мозгу, адказная за крэатыўнасць. Важна рабіць нешта, што вы ўжо ўмеце і можаце рабіць дастаткова расслаблена. 30-40 хвілін такога занятку запаволяць сардэчны рытм і дыханне, расслабляць мышцы, зніжаюць крывяны ціск.

11. Ментальныя трэніроўкі. Вучыцеся пераचाкаць трывогу, нічога не робячы – яна абавязкова пачне змяншацца. Паляпшайце навыкі ўнутранага дыялогу, спрачайцеся з трывожнымі думкамі. Стварайце сістэму самадапамогі, дапамагайце іншым.

12. Гумар. Дапамаге змірыцца з сітуацыяй і задзейнічаць твая ўчасткі мозгу, якія згашаюць трывогу. Псіхалагі лічаць гумар самай сталай з псіхалагічных абарон.

Што не варта рабіць пры трывожнасці

1. **Піць алкаголь.** Ён дэпрэсант і дыурэтык, здымае напружанне толькі ў моманце, але на доўгай дыстанцыі ўзмацняе трывожнасць і дэпрэсію і выводзіць ваду.

2. **Ёсці салодкае, у т.л. напоі.** Можа сфарміравацца цыкл заядання трывожнасці, высокі ўзровень глюкозы можа выклікаць падвышэнне гармонаў, звязаных са стрэсам.

3. **Ужываць псіхаактыўныя рэчывы і стымулятары** – кава, чай, энергетыкі. Яны вядуць да выкіду гармонаў і нейрамедыятараў, звязаных са стрэсам, трывожным людзям лепш іх наагул не ўжываць.

4. **Пастаянна сачыць за навінамі.** Лепш не факусіравацца замоцна на тым, на што мы не можам паўплываць. Бяссільнасць і назіранне за панікай падвышае трывожнасць.

5. **Плацэба-метады** кшталту гемеапатыі, акупунктуры і г.д., калі вы раней іх не спрабавалі. Па іх няма доказнай базы, яны дапамагаюць не ўсім.

Тэхнікі заямлення пры вострым прыступе панікі

1. Дыханне.

- пастарацца запаволіць рытм дыхання, нават калі здаецца, што, наадварот, трэба яго паскорыць. Дыхаць менш глыбока, старацца кантраляваць удых і выдах;

- дыхаць у пакет. Гэта зменшыць гіпервентыляцыю, у крыві адновіцца баланс кіслароду і вуглекіслага газу, што, адпаведна прынцыпу біялагічнай зваротнай сувязі, зменшыць частату сэрцабіцця і паніку.

- дыхаць па схеме 4-7-8 (на лік 1-2-3-4 удых, на лік 1-2-3-4-5-6-7 затрымка дыхання, на лік 1-2-3-4-5-6-7-8 выдах). Гэта таксама зменшыць гіпервентыляцыю, дастаткова 5-7 удыхаў і выдахаў, каб адчуць эфект.

- павольна ўдыхаць носам, выдыхаць ротам так, быццам вы збіраецеся свісцець альбо дзьмуць 'фффууу'. Дастаткова 10-15 разоў.

2. Апорная поза.

- паставіць абедзве нагі на падлогу на усю ступню альбо устаць. Прайсціся ўнутраным сканерам па целе, заўважыць усе адчуванні. Пастарацца адчуць кожны ўчастак цела, рукі, ногі.

3. Прымусовае ўключэнне кагнітыўных зон мозга.

- кагнітыўная і эмацыянальная сферы ў некаторым сэнсе канкуруюць, калі чалавека захопліваюць эмоцыі, яго мысленчая частка мозга быццам аказваецца ў накаўце (і наадварот). Таму падамагае аднавіць паміж імі баланс. Уключыць мысленне можна матэматычнымі вылічэннямі (самае простае – дадаваць па 7: 0+7+7+7...) альбо агледзецца вакол і назваць 5

прадметаў сінега колеру / 5 тупых вуглоў / складаць апісанні атачэння, быццам пішаце пратакол агляду месца здарэння і г.д.

4. Рытм.

- пастукванне пальцамі па раменніцах з рукамі напярэхрыст, раскачванне з боку ў бок, абхапіўшы сябе рукамі. Шмат хто з нейранетыповых людзей інтуітыўна выкарыстоўвае гэта для зазімлення.

5. Званок сябру.

- дамовіцца з кімсьці пра званок у выпадку панікі, каб размяўляць на адцягненыя тэмы 10-20 хвілін. Можна нават не дамаўляцца, а проста пазваніць знаёмым аматарам пагаманіць, калі час дня давалае.

6. Некалькі інтэнсіўных фізічных практыкаванняў.

- задача – вельмі шпарка выдаць шмат сіл і стаміцца, таму трэба нешта на мяжы вашых сіл. Прабегчыся вакол дома, адціскацца, прысядаць, пабіць падушку ад усёй душы, каб на 3-4 хвіліны вы цалкам задыхаліся.

7. Выпусканне дэманаў.

- якасна гістэрыць напрацягу 8-15 хвілін (лепш пры гэтым заставацца аднаму). Заломваць рукі, качацца, рыдаць, крычаць і г.д. да спусташэння, пакуль шчыра не захочацца спыніцца.

Што яшчэ можа дапамагчы?

А. Складзі спіс трывожных трыгераў. Назірайце за сабой і выпісвайце ў файл ці на паперу ўсё, што выводзіць вас з раўнавагі. Потым гэта дапаможа не браць падзеі так блізка да душы, замест гэтага вы зможце думаць: "Ага, спрацаваў трыгер. Канечне, мне зрабілася больш трывожна, але гэта зараз пройдзе."

Б. Складзі крызісны чэкліст / крызісны план. Гэта папяровы ліст самой сабе ў будучыню на выпадак праблем, дзе трэба пазначыць наступнае:

- прыкметы крызіса: як я разумею, што настаў момант выкарыстаць гэты план;
- усё, што дапамагло мне ў папярэднія крызісы;
- усё, што не дапамагло мне ў папярэднія крызісы;
- людзі, якім я магу давяраць і з кім хачу камунікаваць у крызісе, іх тэлефоны;
- інструкцыя: што канкрэтна мне трэба рабіць, дзе што знаходзіцца з тых рэчаў альбо спраў, што мяне падтрымліваюць, у якім парадку пачынаць іх рабіць і г.д.
- словы падтрымкі самой сабе, любыя.

В. Самападтрымка. Дапамагае прызнанне сітуацыі як ёсць, без абясцэньвання: калі мне страшна, то мне страшна, а не "насамрэч я не баюся". Таксама можна складзі спіс таго, што радуе і падтрымлівае: рэчы, справы, працэсы, людзі – мінімум 20 пунктаў, усё, што заўгодна. Узровень трывогі можна замяраць анлайн-тэстамі, раз на тыдзень альбо часцей.

Вы мацнейшыя, чым вы думаеце!

Дазваляецца любое некамерцыйнае выкарыстанне і распаўсюджванне. Памятка даступная на 9 мовах. Калі вы хочаце атрымаць памятку на сваёй мове альбо перакласці яе на сваю мову, звярніцеся да аўтара на электронную пошту.

Аўтар памятки: Кацярына Сігітава, псіхатэрапеўт, MD, PhD, katya@sigitova.ru (с) 2020 г.

Пераклад, рэдагаванне і карэктура перакладу: Таццяна Тулуш (с) 2020 г.