

Kuidas kriisi ajal ärevusega toime tulla?

(seoses koroonaviirusega ja mitte ainult)

Mida peame teadma ärevuse kohta: see on **emotsioon**, mida võib kirjeldada kui erutus seisundit, sisemist rahutust. Mõnikord kaasnevad ärevusega kehalised aistingud, ebameeldivad füüsilised sümptomid, palju mõtteid jne.

NB! Kui teil on vaimseid probleeme, unehäireid, enesetapumõtteid või depressioon, siis pole sellest meelespeast piisavalt kasu. Sel juhul peate abi küsima.

Ärevus võib olla:

- ★ taustal tekkinud (püsiv „alus“, millega elame ja tänu millele markeerime keskkonna signaalid ohtlikuks või ohutuks);
- ★ situatsiooniline (kulminatsioon või närviimpulss, ühekordne ärevuse tõus – näiteks juhtub see paanikahoo ajal).

Kuidas saab end ärevuse korral toetada

(valige endale sobiv):

1. Aeroobsed ja rütmilised treeningud

Näiteks see, mida saab teha kodus: kohapeal kõndimine, kükitamine, võimlemine (treeningukavasid võib leida internetist). Toimed: endorfiinide tootmine, tähelepanu ümbersuunamine, stressihormoonide töötlemine, pinget leevendamine, paranenud uni ja meeleolu. Regulaarsus on tähtsam kui intensiivsus! Piisab 10–15 minutist iga päev.

2. Meditatsioon, lõdvestumine, venitus

Ärevuses olev aju ei saa puhata, ta vajab abi. On inimesi, kes ei oska hästi mediteerida, kuid sellest pole hullu, peab püüdma jätkata. Selleks võib kasutada erinevaid rakendusi ja audio- / videosalvestisi.

3. Kehalised tegevused

Keha tõmbab endale hästi tähelepanu ja aitab ärevuse tsüklit välja astuda. Sobib kõik, mis keha puudutab: füüsilise aktiivsus, dušš või vann, massaaž, kompimispraktikad nagu puudutused, seks, söögitegemine, sõtkumine ja kätega hõõrumine jne.

4. Sotsiaalse võrgustiku alalhoidmine

On uuringuid, et toetava keskkonnaga inimesed peavad paremini vastu negatiivsusele ja isegi valule. Nõrgad sotsiaalsed sidemed on olulisemad kui tugevad, sest teie lähiringis olevad inimesed on juba teabe ja emotsioonidega ülekoormatud ning teist natuke eemal olevad inimesed toovad suhtlusesse midagi värsket.

5. Psühhoteraapia

Kui teie ettevõttes pakutakse töötajatele psühholoogilise toe programmi, kasutage võimalust ja võtke teenuseosutajaga ühendust. Samuti võib helistada infotelefonidele ja otsida omale

veebinõustaja. Spetsialistiga rääkimine ei tee kunagi halba, eriti kui te olete juba suures ärevuses.

6. Psühhohügieen

Määrake uudiste jaoks konkreetne aeg (30 minutit hommikul ja õhtul), ülejäänud ajal neid ei vaata. Vältige inimesi, kes levitavad paanikat ja ebasõbralikke arvamusi ning emotsioone. Ärge laske lähedastel kasutada teid ämbrina, kuhu valada oma emotsioonid. Kui nad on täiskasvanud, saavad nad enda eest ise hoolitseda.

7. Tähelepanu ümbersuunamine

Ärevuse korral on mõned ajuosad ülekoormatud ja liiga aktiivsed. Tuleb sisse lülitada teised aju piirkonnad. Näiteks rääkige kellegagi, vaadake filmi, koristage tuba, kuulake muusikat jne.

8. Joo piisavalt

Vedelikupuudus on seotud ärevuse tõusuga. Soovitatud on juua 1,5–2 liitrit päevas ehk 0,5–1 tassi iga pooleteise tunni järel.

9. Kommunikatsiooni juhtimine

Vahel on vajalikud nii ajutine sotsiaalmeedia-detox kui ka väikesed pausid perega suhtlemisel (võimaluse korral). Samal ajal peate olema tähelepanelik sotsiaalse isolatsiooni suhtes ja otsima suhtlemisvõimalust, kui tunnete end üksikuna.

10. Rituaalid

Kriisiolukorras on oluline teha midagi tuttavat täpselt nii, nagu me alati teinud oleme, sest see rahustab meid. Kui teil on OCD (obsessiiv-kompulsiivne häire) tunnused, siis võib tekkida võitmatu soov rituaalidega liiale minna. Sel juhul saab pöörduda arsti või psühholoogi poole.

11. Stressivastane näputöö

Midagi luues aktiveeritakse loovuse eest vastutav ajupiirkond. Siin on oluline teha midagi sellist, mida te juba oskate ja saate teha üsna pingevabalt. 30–40-minutiline näputöö aeglustab südamerütmi ja hingamist, lõdvestab lihaseid ja alandab vererõhku.

12. Vaimne treening

Kui õpite ootama, millal ärevus üle läheb, ilma midagi tegemata, märkate, et see kindlasti väheneb. Tuleb parandada sisemise dialoogi oskusi ja võidelda painavate mõtetega. Looge eneseabisüsteem ning aidake teisi.

13. Huumor

See aitab olukorraga leppida ja kaasata neid ajuosi, mis kustutavad ärevuse. Psühholoogid peavad huumorit psühholoogilistest kaitsevõimalustest kõige küpsemaks.

Mida ei ole soovitatav ärevusega võitlemiseks teha?

1. Alkoholi joomine

Esiteks, see on diureetikum ja veetustab organismi. Teiseks, see on depressant, mis leevendab vaid hetkelisi pingeid. Pikaajalises perspektiivis suurendab alkohol ärevust ja depressiooni.

2. Magusa toidu söömine ja magusate jookide joomine

Sel juhul võib kujuneda harjumus süüa liigselt, et ärevusega toime tulla; lisaks, mõnel inimesel toob vere suur glükoosisisaldus kaasa stressiga seotud hormoonide hulga kasvu.

3. Psühhoaktiivsete ainete ja stimulantide tarbimine

Kohv, tee, energijoojogid viivad stressiga seotud hormoonide ja neurotransmitterite vabanemiseni. Ärevatele inimestele on soovitatav neid pigem mitte tarvitada.

4. Uudiste pidev jälgimine

Mõistlik on mitte keskenduda liigselt sellele, mida me ei saa mõjutada. Võimetus midagi muuta ja üldise paanika jälgimine tekitavad ärevust.

5. Platseebomeetodite kasutamine

Homöopaatia, nõelravi jne kohta puudub tõendusmaterjal, need ei aita kõiki inimesi.

Paanikahoogude maandamise tehnikad

1) Hingamine

- Proovige hingamisrütmi aeglustada, isegi kui tundub, et seda oleks vaja hoopis kiirendada. Hingake vähem sügavalt, proovige juhtida sisse- ja väljahingamist.
- Hingake kilekotti. See vähendab hüperventilatsiooni, veres taastatakse hapniku ja süsihappegaasi tasakaal, mis biotagasiside põhimõtte kohaselt vähendab südamelöökide sagedust ja paanikat.
- Hingake rütmis 4-7-8 (hingake sisse (1-2-3-4), lugedes neljani; hoidke hinge kinni (1-2-3-4-5-6-7), lugedes seitsmeni; hingake välja (1-2-3-4-5-6-7-8), lugedes kaheksani). See vähendab ka hüperventilatsiooni. Rahustamisefekti on tunda peale 5–7 sissehingamist.
- Hingake aeglaselt nina kaudu sisse, hingake välja suu kaudu, nagu hakkaksite vilistama või puhuma. Piisab 10–15 korrast.

2) Tugiasend

- Pange mõlemad jalad põrandale või tõuske püsti. Liikuge sisemise skanneriga läbi keha, pange tähele kõiki aistinguid. Proovige tunda keha kõiki osi, käsi, jalgu.

3) Aju kognitiivsete tsoonide sunnitud kaasamine

- Kognitiivne ja emotsionaalne ajusfäär „konkureerivad”: kui inimene on emotsioonidest üle koormatud, on tema mõtlev ajuosa maha surutud (ja vastupidi). Seetõttu peab taastama nendevahelise tasakaalu. Mõtlemise saab sisse lülitada matemaatilise arvutamise abil (kõige lihtsam on liita 7: $0 + 7 + 7 + 7$ jne.) või vaadata ringi ja nimetada viis sinist objekti / kirjeldada ümbritsevat, justkui koostaksite õnnetuse kohta protokollid.

4) Rütm

- Käed vaheliti, koputage sõrmedega kaelaluule; käed ümber keha, kõikuge küljelt küljele. Paljud mitteneurotüüpsed inimesed kasutavad seda maandamiseks intuitsivselt.

5) Helistage sõpradele

- Leppige paanika korral kellegagi kõne kokku, et rääkida 10–20 minutit abstraktsetel teemadel. Te ei pea isegi seda enne kokku leppima, vaid helistage lihtsalt oma sõbrale, kellele meeldib vestelda (kui kellaag lubab).

6) Paar intensiivset füüsilist harjutust

- Tähtis on kiiresti rohkest energiast lahti saada ja ära väsida, nii et vajate midagi, kus peate kasutama kogu oma jaksu. Jookske ümber maja, tehke kätekõverdusi, kükitage, taguge südamest patja, nii et olete 3–4 minutiga omadega täiesti läbi.

7) „Deemonitest vabanemine”

- Hüsteeritsege korralikult 8–15 minuti jooksul (parem on üksi jääda). Väänake käsi, nutke end välja, karjuge kõvasti jne, kuni te enam ei jaksa või kuni te siiralt tahate lõpetada.

Mis saab teid veel aidata?

A. Koostage ärevuse päästikute (trigger’ite) loetelu. Jälgige ennast ja kirjutage faili või paberile kõik, mis teid tasakaalust välja viib. See aitab teil juhtunut mitte nii südamesse võtta. Selle asemel võite mõelda nii: „Jah, ärevuse päästik läks tööle. Muidugi muutusin ärevamaks, kuid see möödub nüüd.”

B. Koostage kriisiplaan. See on paberkandjal kiri endale, mida kasutada tulevikuprobleemide tekke korral ja kus peate märkima järgmised andmed:

- kriisimärgid: kuidas ma aru saan, et aeg seda plaani kasutada on käes?
- kõik, mis aitab mind varasematest kriisidest üle saada;
- kõik, mis mind varasemates kriisides ei aidanud;
- inimesed, keda ma saan usaldada ja kellega ma tahan kriisiolukorras suhelda, nende telefoninumbrid;
- juhend: mida ma täpselt tegema pean, kus on mind toetavad asjad, mis järjekorras neid kasutada saab, jne;
- ennast toetavad ütlused (positiivsed kinnitused).

C. Enesetoetus. See aitab teadvustada olukorda sellisena, nagu see on, ilma alavääristamiseta: kui ma kardan, siis kardan, mitte aga „tegelikult ei karda ma“. Samuti võite koostada toetavate ja meeldivate asjade, tegude, protsesside, inimeste nimekirja (vähemalt 20 punkti, ükskõik mida).

Ärevuse taset saab mõõta veebitestidega, üks kord nädalas või sagedamini.

Olete tugevam, kui arvate!

Igasugune mitteäriline kasutamine ja levitamine on lubatud. Meelespea on saadaval 7 keeles. Kui soovite meelespead oma keeles saada või tõlkida oma keelde, pöörduge autori poole e-posti teel.

Meelespea autor: Ekaterina Sigitova, psühhoterapeut, MD, PhD, esigitova@gmail.com

Tõlkija: Galina Muižnieks, galina.muiznieks@gmail.com