

Пам'ятка
Як впоратись з тривогою к кризовий період
(коронавірус та інші ситуації)

!!! Якщо у вас ментальні розлади, сильні порушення сну, виникають суїцидальні думки та підсилюється депресія, ця пам'ятка буде вам не достатньо корисною. В таких випадках вам варто звернутись за допомогою до лікарів.

Що нам важливо знати про тривогу: це **емоція**, яку можна описати як стан хвилювання, стурбованості, внутрішньої метушні. Іноді тривога супроводжується тілесними відчуттями, неприємними фізичними симптомами, купою думок тощо.

Тривога буває:

- *Фоновая* (постійна «база», з якою ми живемо та яка нам навіть необхідна, щоб позначати сигнали оточуючого середовища як небезпечні або безпечні)
- *Ситуаційна* (пік чи потенціал дії, раптовий різкий підйом рівня тривоги – наприклад, так буває при панічній атаці)

Що можна використовувати при відчутті тривоги:
(оберіть те, що підходить саме вам)

1. аеробний та ритмічний спорт. Той, який вам доступний вдома, наприклад, ходьба на місці, присідання, гімнастика (багато відео в інтернеті з комплексами вправ). Ефекти: організм виробляє ендорфіни, відволікання, вихід стресових гормонів, зняття напруги, покращення сну та настрою. Регулярність важливіше інтенсивності! Достатньо 10-15 хвилин щодня.
2. медитація, релаксація, розтяжка. Мозок при тревозі не може бути в стані спокою, тож йому треба допомогти. Є люди, кому важко медитувати, це не страшно, варто продовжувати робити спроби. Є спеціальні додатки та готові аудіо/відео для різних видів медитації.
3. активності для тіла. Тіло дуже добре відволікає увагу на себе та допомагає вийти з циклу тривоги. Підійде будь що, що залучає тіло: фізичні навантаження, душ та ванна, масаж, різні тактильні практики, секс, готувати їжу, щось робити руками (рукоділья).
4. підтримуюча соцмережа. Є дослідження, що люди, котрі мають підтримку сере свого кола спілкування краще чинять спротив негативу та навіть болю. Слабкі соціальні зв'язки важливіші сильних, тому що люди в вашому близькому оточенні вже перевантажені інформацією та емоціями, а люди трохи подалі від вас приносять щось нове та свіже.
5. психотерапія. Якщо у вашій компанії є програма психологічного супроводу співробітників, зверніться туди. Можна також дзвонити на телефони «гарячих ліній» та шукати собі консультанта онлайн. Поговорити з фахівцем ніколи не зайве, особливо якщо у вас високий рівень тривожності.
6. психогігієна.
Виділіть час для новин (30 хв. вранці та ввечері), а в інший час туди не заглядайте. Ізолюйтесь інформаційно від усіх осіб, що розповсюджують паніку та недружні вам думки та емоції. Зупиняйте близьких, котрі можуть намагатись використати вас як відро для зливу власних емоцій. Вони дорослі і зможуть попілкуватись про себе самі.
7. відволікатись.
Під час тривоги деякі відділу нашого мозку перезбуджені та занадто активні, тож потрібно ввімкнути інші відділи, щоб переключитись. Наприклад, поговорити з кимось, подивитись добре кіно, зробити прибирання, послухати приємну музику тощо.
8. достатньо води. Зневоднення пов'язане з підвищенням рівня тривоги. Пийте 1.5-2 літри чистої води на день, тобто 0,5-1 стана кожний час до сну.
9. керування комунікаціями. Потрібні періоди детоксикації від соцмереж та невеликі перерви у спілкуванні з близькими (якщо це можливо). Водночас, варто бути уважними до свого рівня соціальної ізоляції та шукати спілкування, якщо ви відчуваєте себе самотньо та дискомфортно.
10. ритуали.

В кризі важливо робити щось звичне так само, як ми це робили завжди, бо це заспокоює. Якщо у вас є ознаки ОКР, то у вас може бути тяга повторювати такі ритуали занадто часто, надлишково, тоді може знадобитись допомога психолога чи лікаря.

11. антистрес-рукоділья. При створенні будь-чого активізується зона мозку, відповідальна за креативність. Важливо робити те, що ви вже хоч трохи вмiсте робити та можете це виконувати досить розслаблено. 30-40 хвилин таких занять уповільнять ваш серцевий ритм та дихання, розслаблять м'язи, знизять кров'яний тиск.

12. ментальні тренування. Вчіться витримувати тривогу і нічого з нею не робити – вона обов'язково піде на спад сама. Покращувати навички внутрішнього діалогу, зупиняти чи критично осмислювати тривожні думки. Створювати свою систему самопомоги, допомагати іншим.

13. гумор. Допомагає прийняти ситуацію та задіяти зони мозку, відповідальні за тамування тривоги. Психологи вважають гумор найбільш зрілим способом психологічного захисту.

Що не бажано використовувати при тривозі:

1. **алкоголь**. Тому що це депресант, який ніби знімає напругу в моменті, але при тривалому прийомі підвищує тривожність та депресивні симптоми, зневоднює організм.

2. **солодка їжа та напої**. Може сформуватись цикл заміщення тривоги їжею, плюс високий рівень глюкози у крові для деяких людей призводить також до підвищення рівня гормонів, пов'язаних зі стресом.

3. **психоактивні речовини та стимулятори** – кава, чай, енергетики. Вони призводять до надлишкового виділення гормонів та нейромедіаторів, пов'язаних зі стресом, тривожним особам краще їх взагалі не вживати.

4. **постійно відслідковувати новини**. Краще не фокусуватись на тому, на що ми не можемо прямо вплинути, відчуття власного безсилля та спостереження за панікою інших підсилює тривожність.

5. **плацебо-методи** типу гомеопатії, акупунктури тощо, особливо якщо ви раніше ці способи не використовували. По цим підходам немає доказової бази, і допомагають вони не всім.

Техніки заземлення при гострому нападі паніки

1. Дихання

- спробувати сповільнити ритм дихання, навіть якщо здається, ніби навпаки, треба його прискорити.

Дихати менш глибоко, намагатися контролювати вдих і видих;

- дихати в пакет. Це зменшить гіпервентиляцію, в крові відновиться баланс кисню і вуглекислого газу, що за принципом біологічного зворотнього зв'язку зменшить частоту серцебиття і паніку.

- дихати за схемою 4-7-8 (на рахунок 1-2-3-4 вдих, на рахунок 1-2-3-4-5-6-7 затримка дихання, на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 видих). Теж зменшує гіпервентиляцію, достатньо всього 5-7 вдихів і видихів, щоб одразу відчутти ефект.

- повільно вдихати носом, видихати ротом так, як ніби ви збираєтесь свистіти або дути: ффууууууу. Повторювати 10-15 разів.

2. Опорна поза.

- поставити обидві ноги на підлогу всією ступнею та встати. Пройтися внутрішнім сканером по тілу, відзначити всі відчуття в тілі. Постаратися відчутти кожен ділянку тіла, рук, ніг, голови.

3. Примусове включення когнітивних зон мозку.

- когнітивна та емоційна сфери ніби конкурують, якщо людину переповнюють емоції, думаючи частина її мозку в нокауті (і навпаки). Тому такі вправи допомагають відновити баланс між ними. Включити мислення можна математичними обчисленнями (найпростіше - додавати по 7: 0 + 7 + 7 + 7 ... – рахувати подумки), або озирнутися навколо і назвати п'ять предметів синього кольору / п'ять

тупих кутів / складати описи навколишнього середовища, як ніби то ви пишете протокол огляду місця події тощо.

4. Ритм.

- постукування пальцями по ключицях з руками в положенні хрест-навхрест, розгойдування самих себе з боку в бік, обхопивши себе руками. Багато хто з нейронетипових осіб інтуїтивно використовують це для заземлення.

5. Дзвінок другу.

- домовитися з кимось про дзвінок в разі паніки, щоб порозмовляти на абстрактні теми 10-20 хвилин. Можна навіть не домовлятися, а просто дзвонити знайомим любителям поговорити, якщо час дня дозволяє (не пізно вночі).

6. Кілька інтенсивних фізичних вправ.

- завдання: дуже швидко витратити багато сил і втомитися, тому потрібно робити щось на межі ваших сил. Пробігтися навколо будинку, віджиматися, присідати, побити подушку щосили, щоб на 3-4 хвилини ви повністю втратили дихання.

7. «Випускання демонів»

- дозволити собі якісно істерити протягом 8-15 хвилин (краще при цьому залишитися наодинці). Заламувати руки, кататися, ридати, кричати і т.д. до настання відчуття спустошення, поки щиро не захочеться припинити.

Що ще може допомогти?

А. Скласти лист власних тривожних тригерів. Спостерігайте за собою і виписуйте в файл або краще на папір все, що виводить вас з рівноваги. Потім це допоможе сприймати події не так близько до серця, замість цього ви зможете думати: «ага, це спрацював тригер! Звичайно, мені стало більш тривожно, але це зараз пройде».

Б. Скласти кризовий чекліст / кризовий план. Це паперовий лист самому собі в майбутнє на випадок проблем, де потрібно вказати наступне:

- ознаки кризи: як я розумію, що настав момент використати своєї план
- все, що допомагало мені в попередні кризи
- все, що не допомогло мені в попередні кризи
- люди, кому я можу довіряти і з ким хочу спілкуватися в кризі, їх телефони/контакти
- інструкція: що конкретно мені треба робити зараз, де що знаходиться з підтримуючих мене речей або справ, у якому порядку їх розпочинати тощо.
- підтримуючі добрі слова самому собі, будь-які.

В. самопідтримка. Допомагає визнання ситуації як є, без знецінення: якщо мені страшно, то мені страшно, а не «насправді я не боюся». Також можна скласти список підтримуючих і радісних речей, справ, процесів, людей - мінімум 20 пунктів, включайте туди все, що завгодно.

Рівень тривоги можна вимірювати онлайн-тестами, раз в тиждень або частіше.

Ви сильніші, ніж думаєте!

Дозволено будь-яке некомерційне використання і поширення. Пам'ятка доступна на 15 мовах. Якщо ви хочете отримати пам'ятку на своїй мові або перекласти її на свою мову, зверніться до авторки по електронній пошті. Авторка пам'ятки: Єкатерина Сігітова, психотерапевт, MD, PhD, katya@sigitova.ru Переклад: Ольга Семенова (с) 2020 г.