

Тревога в нашей жизни: способы совладать

Тревога знакома каждому человеку. Кто из нас не испытывал сильное волнение, нервозность, беспокойство, смятение, напряжение? Все это – синонимы для описания ощущений при тревоге.

На самом деле, тревога – это просто одна из доступных человеку эмоций. Как радость, восхищение, грусть, удивление, интерес, злость, скука, восторг и др. И тревога – это всего лишь одна из них. Мы же не говорим, что неплохо было бы навсегда избавиться от радости или удивления?

Такие эмоции, как страх, тревога, злость, субъективно переживаются нами как более неприятные. Это происходит еще и потому, что эти эмоции часто сопровождаются неприятными физическими ощущениями (дрожь, повышение сердцебиения, головная боль, головокружение, ощущение нехватки кислорода, ощущение, что «все сжимается внутри» и т.п.). В связи с этим, мы уже привыкли называть эти эмоции «негативными». На деле же, нет «плохих» или «хороших» эмоций как таковых, нет «негативных» или «позитивных» эмоций. Все зависит от контекста, от ситуации, в которой мы себя обнаруживаем.

Мы не можем уничтожить тревогу, но мы можем научиться обходиться с ней таким образом, чтобы она не ухудшала качество нашей жизни.

Упражнения для мыслей

Одними из самых действенных техник работы с тревогой через мысли являются упражнения на дистанцирование от своих мыслей (еще это называют «дефьюжен», или «расцепление» от мыслей). Основная задача таких техник — попытаться «увидеть» мысли «со стороны», и понять, что наши мысли – это просто фразы, которые не всегда соответствуют реальности. Вот пример такой техники:

- Попробуйте представить, что ваши мысли – это титры в конце фильма. Наблюдайте за тем, как они уплывают вниз экрана.
- Когда приходит новая мысль, замечайте ее наверху экрана и наблюдайте как она постепенно пропадает с него внизу.
- Просто наблюдайте за течением мыслей – «титров», не пытайтесь оценить их или оспорить. Какие изменения в своем состоянии вы замечаете?

Упражнения для тела

Ощущения в теле во время тревоги могут быть настолько неприятными для нас, что сами по себе иногда становятся пугающими. Чтобы избежать чрезмерной концентрации своего внимания на этих телесных ощущениях, можно делать так называемые упражнения на «заземление»: восстановление контакта с окружающим миром, возвращение в момент «здесь и сейчас». Вот пример такой техники:

- Оглянитесь вокруг и назовите про себя 5 любых предметов, которые вы заметили в вашем окружении в данный момент.
- Далее попробуйте заметить и назвать про себя 4 разных звука, которые вас окружают.
- Затем переместите фокус внимания на то, с чем сейчас соприкасается ваше тело: назовите про себя 3 таких ощущения (например, одна нога у вас закинута на другую, спина прислонена к стулу, а сапог вам немного жмет в районе большого пальца левой ноги).
- Далее все внимание мы перемещаем на запахи. Заметьте и назовите про себя 2 запаха, который вы сейчас чувствуете (может быть это кофе со стола коллеги или же ваши собственные духи).
- И наконец, обратите внимание на ощущение у вас во рту. Есть ли там какой-то определенный привкус? Попробуйте различить одно вкусовое ощущение и также назвать его про себя.

Упражнения для активации поведения

Наши эмоции, мысли и поведение неразрывно связаны. Одно всегда влияет на другое. Поэтому наиболее простой путь снизить тревогу – это активация поведения.

- Представьте, что волшебство существует. Вы взмахнули волшебной палочкой, и Ваша тревога снизилась настолько, что совершенно больше не мешает Вам жить полной жизнью.
- Что бы вы тогда позволили себе сделать прямо сейчас? А что бы вы позволяли себе делать чаще и больше? Как бы изменилось ваша жизнь в целом?
- Попробуйте составить небольшой перечень простых вещей, которые вы любите делать, которые всегда были вам интересны, но сейчас из-за либо совсем от них отказались, либо стали делать их значительно реже.
- Выберите из этого списка самое простое и доступное действие (например, пересмотреть любимый фильм; начать уже наконец читать давно купленный роман, погулять с собакой не 5 минут, а 30; сходить в бассейн и т.п.).
- Что вы можете сделать уже сегодня? А что реально сделать в ближайшие дни? Попробуйте, и вы удивитесь, как следом с активацией поведения подтянутся и остальные звенья этой цепи – изменение настроения и мыслей.

