

# САМОПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ



Делюсь подборкой эффективных техник.  
Ты можешь выбрать одну или несколько, которые  
больше откликаются ❤️

**ГУО «Молодечненская средняя школа № 1  
имени Янки Купалы»**

# ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕВОГИ

Выдели специальное время для тревоги.  
Например, каждый день вечером в 19:00  
садишься и думаешь о своих переживаниях  
ровно 15 минут.

А еще лучше — выписывай все на бумагу.

В течение дня, когда в голову будут  
закрадываться тревожные мысли, просто  
напомни себе, что для этого обязательно  
будет время, но чуть позже.

Эта техника отлично подходит для тех, кто  
привык все контролировать и боится, что  
стоит ему чуть расслабиться, как случится  
что-нибудь непоправимое.



# РАБОТА СО СТРАХАМИ

В отличие от страха, тревога не имеет конкретного фокуса и объекта. По сути, тревога – это «неопредмеченный страх».

Поэтому наша задача: перевести неопределенную тревогу в конкретный страх, чтобы посмотреть ему в лицо.



Предлагаю тебе поразмышлять:  
– А чего именно я боюсь?  
– Являются ли мои опасения реальностью?

Осознав свой страх, набросай несколько вариантов, что можно сделать в критической ситуации.

Так мы избавляемся от тягучей неопределенности. А когда мозг понимает, что какие-то проблемы можно решить, и видит как именно – он успокаивается.

# РАСЦЕПЛЕНИЕ



Не сливайся с тревожными мыслями,  
дистанцируй себя от них.

Давай представим, что приходящие  
в голову мысли — это титры в конце фильма!  
Они просто проплывают вниз экрана и  
исчезают.

Помни, что:

Я — это не мои мысли.

Не все мысли — правда и отражение  
объективной реальности.

Позволь себе просто наблюдать за течением  
мыслей, не пытаясь их сразу же оценить или  
опровергнуть.

Как изменилось твое состояние?

# РАЗГОВОР С ТРЕВОГОЙ

А еще можно поговорить со своей тревогой,  
чтобы узнать ее «послание»!

Тебе понадобятся лист бумаги и цветные карандаши.

Нарисуй свою тревогу в виде какого-то образа.  
Поставь картинку перед собой.

Задай тревоге вопросы:

- Чего ты хочешь?
- Почему ты появилась именно сейчас?
  - Как ты пытаешься мне помочь?
- Чему ты призываешь меня научиться?
  - Как мне будет, если ты уйдешь?



Человек тревожится не только головой, но и телом. Справиться с беспокойством в момент, когда оно появилось, отлично помогают телесно-ориентированные упражнения.

## ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Попробуй эту схему, чтобы сконцентрироваться на дыхании:



Когда мы дышим медленно и глубоко, замечаем свое дыхание — мы успокаиваемся.

# ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Сядь поудобнее на стул  
и почувствуй 3 точки опоры:  
ступни на полу, попу на сидении  
и прямую спину (позвоночник).

Это поможет вернуться  
из переживаний о прошлом  
или будущем в «здесь и сейчас».





# УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Аэробные нагрузки (плавание / езда на велосипеде / ходьба) имитируют нашу естественную реакцию на стресс — убежать от опасности куда подальше. Поэтому отлично подходят для эмоциональной разрядки 👍

Можешь даже просто пройтись на свежем воздухе минут 10 — и увидишь результат.



# ТРЯСКА



А еще в тревоге может «потрясывать» тело,  
возникает такой тремор.

И снова, позволяем организму реализовать  
эту реакцию! Не пытаемся подавить, а  
усиливаем движение.

Для этого нужно встать и хорошенько  
«протрястись».

Вдыхаем носом, выдыхаем ртом и с любым  
звуком.

Главное правило всех этих техник — очень простое и сложное одновременно. ИХ НАДО ДЕЛАТЬ!



Ты можешь почувствовать эффект прямо сразу от одной, а можешь — только через пару недель регулярной практики.

Тем не менее, справиться с тревогой самостоятельно удастся не всегда. Это связано с тем, что нам сложно посмотреть на себя со стороны и четко определить модели мышления и поведения, которые вызывают тревогу.

✗ Если повышенная тревожность становится фоновым ощущением, отравляющим жизнь

✗ Если у тебя есть чувство, что не можешь самостоятельно справиться с волнением и паникой,

то запишись ко мне на онлайн консультацию в личку 📩 @daria\_luchsheva

Вместе мы найдем причины твоей тревоги и способы, как с ней справиться и прийти к спокойной кайфовой жизни.

**Психолог, гештальт-терапевт  
Дарья Лучшева**

