

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХАМИ

## ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА.

### СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА

#### **1. Расслабляемся**

Релаксация – это состояние, противоположное напряжению, противоядие стрессу. Уединитесь минут на десять. Задвиньте шторы, удобно устройтесь в горизонтальном положении и медленно сосчитайте до десяти. После этого сделайте небольшую паузу - и мысленно сосредоточьтесь на ногах. Постарайтесь максимально расслабить каждую мышцу стоп и голени и прислушайтесь к «языку тела». Какими становятся ноги? Холодными или горячими? Тяжёлыми или лёгкими? Вам трудно пошевелиться или тело становится невесомым и хочется взлететь? Постарайтесь запомнить это ощущение! Затем мысленно выше, к коленям и бёдрам и отследите то интересное и приятное ощущение, которое возникало в стопах. Постепенно перемещайтесь вверх по телу, расслабляя мышцу за мышцей, пока не дойдёте до шеи и головы. Вслед за полным физическим расслаблением придёт и успокоение душевное.

#### **2. Напрягаемся**

Чтобы добиться максимального расслабления, сначала заставьте мышцы поработать. Сделайте глубокий вдох и сильно напрягите мышцы стоп и голени ненадолго (на пару секунд), а на выдохе дайте им расслабиться. Если по ногам побежало приятное тепло – вы на верном пути. Повторите то же самое с животом, руками, плечами и шеей. Количество подходов 7-10 раз.

#### **3. Разглаживаем морщины**

При стрессе в кровь выделяется адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а мышцы напрягаться. Посмотрите на себя со стороны: когда вы волнуетесь – на лбу появляются морщинки, брови сведены, зубы стиснуты, ладони сжаты в кулак. Всё это происходит помимо вашей воли, но зачем вам лишнее напряжение? Избавьтесь от него! Тем более, что это элементарно просто. На счёт раз – расслабьте лоб, на два – прикройте глаза, на три – опустите подбородок вниз и поднимите уголки рта кверху. Когда вы разожмёте кулаки, плохое настроение улетучится вместе с морщинами.

#### **4. Дышим**

Обратите внимание на то, как вы дышите. Обычно женщины предпочитают т. н. грудной тип дыхания, при котором рёбра активно поднимаются в такт дыхательным движениям. У мужчин преобладает брюшной тип дыхания –

когда лёгкие раздуваются в основном за счёт работы мышц брюшного пресса. При стрессе все мы, не зависимо от пола, переходим на грудной тип, дыхание становится частым и поверхностным. Попробуйте замедлить его ритм. Каким образом? Глубоко вдохните и представьте, что на выдохе вы надуваете воздушный шарик, и не просто надуваете – как бы вдуваете в него свою уверенность, спокойствие и т.д. (всё, что вам необходимо для успокоения). Теперь представьте, какого цвета ваш шарик, большой он или маленький. Новый вдох - и шарик растворяется по всему организму, наполняя вас изнутри уверенностью и спокойствием.

## **5. Слушаем**

Музыка – лучшее лекарство, вибрация звуков способна разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру тела, улучшать настроение и даже выводить из депрессии. Если вы не можете справиться с волнением, включите любимую классику, релаксирующую музыку или звуки природы (запись пения птиц в лесу, шума листьев на деревьях от дуновений ветра, морского прибоя на пустынном пляже, шума дождя и т.д.)

## **6. Вспоминаем**

Соберите в один альбом фотографии, где изображены самые ценные для вас моменты. Это могут быть заснеженный парк (как там было спокойно в то утро), дружеская вечеринка (все меня любят), или ваш собственный изумительный профиль (выгляжу потрясающе!). Просмотрите эти снимки не торопясь – и душа станет на место.

## **7. Погружаемся**

Примите ванну с двумя каплями ароматического масла, обладающего успокаивающим действием (лаванды, розы или герани), почувствуйте, как накопившееся напряжение за день постепенно спадает. Потом вымойте голову и представьте, что все ваши тревоги стекают вместе с водой, а вместо них приходят покой и умиротворение.

## **8. Перебираем**

Неторопливая домашняя работа – прекрасная профилактика стресса. Вязание или вышивание успокаивают порой вернее какого-нибудь сильного транквилизатора. Присмотритесь к лицам тех, кто плетёт бисерные фенечки или собирает пазлы, или рисует – какая спокойная сосредоточенность, сколько доброжелательности в этом.

## **9. Убираем**

Устройте «генеральную» уборку, которую вы так долго планировали: например, разберите антресоли, до которых не доходили руки, выкиньте

старое пальто, которое вы уж точно не оденете, и туфли, порвавшиеся 2 года назад. Вытряхните сумочку и избавьтесь от старого проездного и ненужной косметики. Как только вы освободитесь от лишних вещей, настроение сразу поднимется!

## **10. Бьём и рвём**

Если эмоции вас захлёстывают, дайте им выход! Побейте подушку, порвите на клочки лист бумаги или проверьте, на сколько кусков разлетится старая, давно треснувшая тарелка. Японцы не зря поставили в офисе куклу – начальника, которую каждый желающий может пнуть ногой или ударить кулаком. Может поэтому они так мало болеют?

## **11. Топаем**

Если душа жаждет дальнейших разрушений, потопайте ногами и попрыгайте на обрывках бумаги, чтобы они разлетелись в разные стороны. Соберёте как-нибудь потом.

## **12. Кричим**

Найдите безлюдное место в парке или выедите в лес и представьте себе, что вам надо окликнуть человека, который где-то там, далеко впереди. Расслабьте голосовые связки и постарайтесь докричаться (именно докричаться) до него. Для этого подойдёт любое междометие, «Эй» или «А»!

## **13. Двигаемся**

Бег, быстрая ходьба или прогулка на велосипеде переключают внимание на движение и помогают отвлечься от проблем. И для фигуры как полезно!

## **14. Прячемся**

Психологи советуют найти себе убежище, в котором у вас особенно тихо и легко на душе. Вспомните, где и когда вы чувствовали себя в абсолютной безопасности. Может быть, в детстве, положив голову на колени бабушке, или лёжа под старой берёзой на даче, рядом с кустом цветущего жасмина, или на морском берегу, где в одно целое слились две синевы – моря и неба, и где не было никого, кроме вас и чаек. Побудьте там, где вы были счастливы, - и силы, которые вам так нужны, вернуться.

## **15. Завариваем травы**

Можно позвать на помощь старинное испытанное средство – настой валерианы и пустырника, а ещё можно заварить 2 чайные ложки истолчённых корней дягиля на стакан кипятка и выпить этот напиток маленькими глотками.

## 16. Смеёмся

Вам сейчас не до смеха? А вы возьмите носитель с любимой комедией и окунитесь в чужую жизнь и чужие проблемы. Посмотрите: ведь герои решают их не только со слезами, но и со смехом. Почему бы вам не последовать их примеру?

## 17. Плачем

И не стыдимся слёз. Да, мы взрослые люди, поэтому имеет полное право изредка быть слабым и беспомощным. Если тот или та, кого можно обнять без лишних слов, далеко – обнимите старого плюшевого медведя или подушку.

## 18. Спим

Утро вечера мудренее – проблему надо заспать. Вполне вероятно, утром решение будет лежать перед вами, как золотое яблочко на серебряном блюдечке.

<https://cloud.mail.ru/public/yvvB/4KHm91NdS>

<https://cloud.mail.ru/public/4oSp/V3aHH8Jps>

<https://cloud.mail.ru/public/5Mvp/4vFWZshBQ>

## НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

Методика Джекобсона рекомендована всем, кто в той или иной степени испытывает трудности в расслаблении мышечной системы. В цивилизованном мире человек живет в чрезмерной спешке, в беспокойстве, в излишних поводах для тревоги и напряжения. Перенапряжение со временем накапливается, что приводит к раздражительности и стрессам.

Так как наш организм единое целое души и тела, то нервно-мышечная релаксация позволяет расслабить скелетные мышцы и, как следствие, привести в порядок психологическое состояние.

Врач и ученый из Америки Эдмунд Джекобсон разработал методику, где нервно-мышечная релаксация стала основой. Она позволяла избавляться от многих недугов: депрессии, заикания, бессонницы. Нервно-мышечная релаксация имеет неоспоримые преимущества:

•Позволяет самостоятельно привести себя в форму, сбавить обороты эмоционального напряжения. Это отличный способ самопомощи.

•Простейшие упражнения, входящие в комплекс, легко запоминаются и усваиваются.

•Не требуются специальные окружающие условия и какие-либо приспособления. Выполнять можно в любом месте и в любое время.

•Применяя методику ежедневно вне зависимости от паники и стресса на протяжении трех недель 3-4 раза в день, ваш организм самостоятельно ее запомнит. В случаях эмоциональных напряжений вы сможете применять ее автоматически.

Ссылка на проведение методики:

1. <https://cloud.mail.ru/public/47SY/3c1neWpYR>
2. <https://cloud.mail.ru/public/55a3/5vhyZ1iK5>

## АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (греч. autos — сам, genos — происхождение). Активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание.

Как лечебный метод аутогенная тренировка была предложена для лечения невротозов Шульцем в 1932 г. В нашей стране ее стали применять в конце 1950-х гг. Лечебное действие А, т., наряду с развитием в результате релаксации трофотропной реакции, характеризующейся усилением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и способствующей нейтрализации стрессового состояния, основано также на ослаблении активности лимбической и гипоталамической областей, что сопровождается снижением общей тревожности и развитием антистрессовых тенденций у тренирующихся.

Низшую ступень, составляют шесть стандартных упражнений, которые выполняются пациентами в одной из трех поз: 1) положение сидя, «поза кучера» —тренирующийся сидит на стуле со слегка опущенной вперед

головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены; 2) положение лежа — тренирующийся лежит на спине, голова покоится на низкой подушке, руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз 3) положение полулежа — тренирующийся свободно сидит в кресле, облокотившись на спинку, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены. Во всех трех положениях достигается полная расслабленность, для лучшей сосредоточенности глаза закрыты.

Упражнения выполняются путем мысленного повторения (5-6 раз) соответствующих формул самовнушения. Каждое из стандартных упражнений заканчивается формулой-целью: «Я совершенно спокоен».

**Первое упражнение.** Вызывание ощущения тяжести в руках и ногах, что сопровождается расслаблением поперечно-полосатой мускулатуры. Формула «Моя правая рука тяжелая», затем «Моя левая рука тяжелая» и «Оби руки тяжелые». Такие же формулы для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые».

**Второе упражнение.** Вызывание ощущения тепла в руках и ногах с целью овладения регуляцией сосудистой иннервации конечностей. Формулы: «Правая (левая) рука теплая», затем «Руки теплые», те же формулы для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги тяжелые и теплые».

**Третье упражнение.** Нормализация и регуляция дыхательного ритма. Формула: «Дышу совершенно спокойно. Моё дыхание ровное, спокойное и медленное».

**Четвертое упражнение.** Регуляция ритма сердечных сокращений. Формула: «Моё сердце работает сильно, равно и ритмично».

**Пятое упражнение.** Вызывание ощущения тепла в области брюшной полости. Формула: «Мой живот мягкий, тёплый, расслабленный».

**Шестое упражнение.** Вызывание ощущения прохлады в области лба с целью предотвращения и ослабления головных болей сосудистого генеза. Формула: «Мой лоб приятно прохладен».

Показателем усвоения очередного упражнения является генерализация ощущений. Например, упражнение по внушению тепла в конечностях считается усвоенным тогда, когда тепло начинает разливаться по всему телу.