



Прокопенко Олена Антонівна,

старший викладач кафедри
психології управління,
сертифікований тренер, психолог
NLP-практик ,NLP-майстер
(міжнародний сертифікат №

Тривога і страх - абсолютно нормальні емоції, якщо для них є реальний привід. Але якщо такого приводу немає, а тривожні думки не виходять з голови, псують настрій, впливають на фізичний стан?

У кожного можуть трапитися неприємності. Вони нарівні з нейтральними і радісними подіями - невід'ємна частина нашого життя. Коли відбувається негативна подія, людина мобілізує сили і долає важку ситуацію. Але часто буває так, що нічого поганого не сталося, а думка про можливу неприємності не дає спокою.

Страх гніздиться не тільки в голові, але і в тілі. У тривожних людей часто болить живіт або голова, частішає пульс, з'являється пітливість, виникають запаморочення і нудота. Одним з яскравих фізичних проявів тривоги є те, що у людини в періоди хвилювання підкошуються ноги і тремтять руки. Може виникнути слабкість, відчуття мурашок по шкірі.

Щоб визначити, наскільки сильно ви схильні до тривози, можна виконати простий тест. Намалюйте фігуру людини і зафарбуйте ті ділянки тіла, які зазвичай реагують на страх і хвилювання. Чим більше таких ділянок, тим сильніше виявляється тривожність.

Якщо думки постійно повертаються до болючої теми, а тіло відгукується неприємними симптомами, можна почати самостійно працювати зі страхами за допомогою декількох дуже простих технік.

1. Просто висловіть тривогу або страх словами. Постарайтесь зробити це якомога більш повно і розгорнуто. Можна розповісти комусь із близьких чи друзів про те, що турбує. Якщо такий варіант з яких-небудь причин неможливий, проговорите вголос наодинці з собою все те, що викликає занепокоєння.

2. Напишіть про те, що вас турбує. Бажано - на аркуші паперу.

3. Наступний етап - міркування і аналіз написаного. Ці дії спрямовані на те, щоб визначити можливу причину і виробити стратегії взаємодії з тривогою.

Спробуйте відповісти на питання:

- Це дійсно справжня причина Вашої тривоги? Як Вам здається, чи не ховається за нею щось інше?
- Чому ви боїтеся саме цього?
- Наскільки висока ймовірність, що з вами це станеться?
- Якщо це все-таки відбудеться, наскільки критичними можуть бути для вас наслідки?
- Які розумні запобіжні заходи дозволять вам уникнути цього?
- Які з цих заходів ви вже застосовуєте?
- Чи можна розробити план дій, який дозволить вам відчувати себе більш впевнено і менше турбуватися?

4 Виділіть для страхів і тривог 30 хвилин в день. Наприклад, 15 хвилин вранці і 15 хвилин увечері в строго певний час. Спочатку страхи і тривоги будуть намагатися виникнути в інший час, однак у вас буде чарівний засіб - мішечок для тривог, в який ви будете запихати неслухняну тривогу, яка спробує вирватися в позаурочний час.

У кожного образ такого мішка може бути свій. Головне, у всіх деталях представляти його. Можна навіть намалювати його на невеликому клаптику картону і носити з собою, щоб в моменти хвилювань діставати його і ховати туди страх до того часу, поки не настане відведений для страхів час. Скажіть собі: «Я розв'яжу мішок, коли настане «час страхів », а поки займуся своїми справами».

5. Якщо страх так і норовить вилізти з мішка протягом дня, охоплює тіло і не дає вам займатися своїми справами і відчувати позитивні емоції, використовуйте перезавантаження, яка буде складатися з двох компонентів: руху і розслаблення.

Страх і тривога провокують викид енергії, яка, якщо її НЕ витратити, як раз і викликає тілесні симптоми. Підійде будь-яка інтенсивне фізичне навантаження. Відчутно допомагає навіть швидка ходьба вгору по сходах.

Другий етап – розслаблення. Для початку потрібно навчитися напружувати і розслабляти м'язи.

- міцно стисніть кулаки,
- щосили напружте м'язи ніг,
- напружте м'язи обличчя, як ніби виконуєте якусь дуже складну роботу,

- долічіть до 5,
- розслабте все тіло.

Таких «підходів» потрібно зробити не менше п'яти, а в перервах правильно дихати. Таке правильне дихання ефективно і в якості самостійного методу боротьби з хвилюванням:

- зробіть глибокий вдих через ніс,
- затримайте дихання і долічіть до п'яти,
- зробіть довгий видих через рот,
- повторіть не менше п'яти разів.

Найкраще почати тренувати ці навички не в момент, коли тривога захопила вас повністю, а заздалегідь, коли ви знаходитесь в спокійному стані, щоб зустріти її у всеозброєнні.

Якщо тривожний стан зберігається тривалий час, і його інтенсивність висока, слід, не відкладаючи, звернутися за допомогою до фахівця.