



Діденко Марина Сергіївна,

PhD, психолог, тренер

Способи саморегуляції при виникненні тривожних станів

Під час карантину часто виникають складні ситуації, які вимагають самостійних знань, щоб справитися з ними. Саме саморегуляція є таким методом. Адже **саморегуляція** – це здатність впливати на свій психоемоційний стан самостійно при допомозі слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Вчені виявили ефекти саморегуляції: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності). Існують певні способи саморегуляції (<https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii>), серед яких : сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей; «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів; висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Пропонуємо декілька практичних порад, які можна використати пі час карантину.

1 ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ. Перегляньте свій розпорядок, включіть туди заняття спортом, або прогулянки на свіжому повітрі не менше 40 хв. на день.

2 РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ. Коли почуття тривоги починає підходити задайте собі наступні 4 питання:

- ◆ Чи це реальна (існуюча зараз) проблема чи гіпотетична?
- ◆ Якщо гіпотетична – чи ризик її високий, чи мало ймовірний?
- ◆ Чи я можу щось зробити, щоб її вирішити?
- ◆ Чи є користь про це думати – чи це трата часу яка псує якість життя?

3 У момент паніки, можна використовувати метод «Квадратне ДИХАННЯ». Існує багато варіантів, підійде будь-який. Мені подобається, наступний. Однією рукою вам потрібно малювати пальцем по долоні іншої руки квадрат. При цьому

на вертикальних лініях ви вдихаєте/видихаєте на горизонтальних затримуєте дихання. Дуже важко одночасно дихати, малювати і тривожитись, поступово ви переключаетесь з емоцій на дію.

4 ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ УВАГИ. Коли у нас сильне відчуття тривоги ми нічого не можемо робити, ніби ціпеніємо і нам важко дихати. У цей момент важливо переключити свою увагу на щось інше. Зателефонувати до когось і порозмовляти; вийти прогулятись, зробити комплекс фізичних вправ, подивитись якимсь відео, послухати музику.

Коли будете в стані спокою, складіть і обов'язково запишіть на аркуші паперу, який закріпіть на видному, доступному місці список справ, які можуть вас переключити і заспокоїти. У когось це можуть бути дуже індивідуальні речі, а для когось загально прийняті, щось із перерахованого вище. У вашому списку має бути не менше 10 пунктів, чим більше тим краще.

5 МЕДИТАЦІЇ. Пам'ятайте, що медитації мають багато форм і різновидів, також вони підходять не всім і не завжди виходять з першого разу. Ви можете використовувати готову медитацію скориставшись інтернет ресурсами, чи написати і начитати собі свій власний текст який буде вас заспокоювати. Головне виділіть собі час, це може бути навіть 3-5 хв., щоб вас ніхто не турбував і нічого не відволікало.