**Тревожность. Как бережно и быстро помочь себе?**

Состояние тревоги знакомо каждому человеку. Причин для беспокойства в нашей жизни немало. **Тревога** – универсальный психофизиологический феномен, связанный с реакцией на стресс. Ее значение состоит в мобилизации организма для быстрого изменения поведения под влиянием внешних и внутренних условий. Различают тревогу нормальную (адаптивную) и болезненную (патологическую).

**Нормальная (адаптивная) тревога** связана с угрожающей ситуацией, усиливается при повышении ее субъективной значимости, возрастает в условиях дефицита времени и информации. Адаптивная тревога, как правило, - преходящее состояние, и оно серьезно не нарушает деятельность человека. Нормальная тревога субъективно переживается как неприятное чувство психологического дискомфорта, связанного с неопределенностью перспектив. Наиболее частые проявления нормальной тревоги – напряженность, сомнения и неприятные предчувствия.

**Патологическая тревога.** При различных вариантах патологической тревоги эти переживания обычно приобретают дополнительные черты: чувство собственной беспомощности, ощущение надвигающейся опасности, напряженное и физически истощающее ожидание неприятностей, овладевающие сознанием озабоченность, колебания и сомнения.

В зависимости от условий возникновения и характера проявления выделяют три основных типа болезненной патологической тревоги: приступообразную, постоянную (хроническую) и постстрессовую (реактивную). Наиболее часто встречается постоянная тревога.

**Экспресс-диагностика тревожности**

При тревожных состояниях могут наблюдаться различные симптомы:

- нервозность или беспокойство;

- быстрое утомление во время привычной активности;

- ощущение усталости при том же уровне активности;

- нарушение концентрации или ощущение отсутствия мыслей в голове;

- мышечное напряжение и боли в мышцах;

- дрожь в теле;

- проблемы со сном (проблема с засыпанием, беспокойный сон, отсутствие сна, отсутствие ощущения отдыха после сна);

- нарушение аппетита;

- головокружение и/или головная боль;

- ступор или, наоборот, эмоциональное возбуждение;

- учащенное сердцебиение;

- ощущение удушья;

- желудочно-кишечные расстройства;

- усиление потоотделения (не связанное с жарой).

Проверьте эти симптомы у себя. Посчитайте их количество и определите свой уровень тревоги.

Низкий <5

Средний 5−10

Высокий >11\*

*\*При высоком уровне тревоги обращайтесь к врачу-психиатру или психотерапевту.*

**Как справиться с** **низким и** **средним уровнем тревоги?**

* Помогайте не себе, помогайте окружающим! Альтруизм — это древняя система защиты человека. Через помощь вы почувствуете себя нужным и сопричастным к миру.
* Составьте график на день. Включите в него все виды активности: работу, еду, отдых и… время для тревоги! Сознательно выделите себе 15 минут, чтобы: думать о тревожащих событиях/читать новостную ленту/обсуждать ситуацию.
* Не забудьте про физическую активность. Спорт повышает уровень серотонина и снижает уровень адреналина и норадрелина.
* Общайтесь с людьми, не изолируйтесь. Обратная связь и поддержка других дают нам внутренний ресурс.
* Включите чувство юмора. Оно поможет посмотреть на ситуацию под другим углом и сделать свои страхи менее страшными.

**Что нельзя делать при тревоге?**

* Продумывать негативные сценарии развития ситуации.
* «Метаться» от дела к делу.

**Что нужно делать при тревоге?**

* Сказать себе «Стоп!»
* Сесть.
* Собраться с мыслями.
* Сконцентрироваться на дыхании и мышечных ощущениях.

**Практика для спокойствия от клинического психолога**

**Сделайте это:**

* Найдите спокойное уединенное место и удобно в нем расположитесь.
* Прикройте глаза.
* Сосредоточьтесь на дыхании: делайте вдох и выдох на четыре счёта.
* Посидите так 3−5 минут.
* Обратите внимание на мышечные ощущения. «Просканируйте» тело и найдите область напряжения, попробуйте усилием мысли расслабить эту область.

Сложная когнитивная деятельность - учёба или работа, - очень ценное состояние. Постарайтесь не отвлекаться в эти моменты на посторонние вещи. Но помните, что совсем не читать новостей и помещать себя в информационный вакуум — тоже неконструктивно.

**Как поддержать близких?**

Очень важно:

* Не оставаться наедине со своей тревогой и не оставлять наедине с ней своих друзей и родных.
* Делиться своими страхами и переживаниями с близкими людьми. Обсуждать их.
* Заботиться о значимых близких. Поддерживать их словами. Это снизит и ваш уровень тревоги тоже. Если мы поддерживаем других, то чувствуем свою силу и способность справиться с происходящим.
* Фокусироваться на важном для семьи, помнить о банальных домашних делах. Что бы ни происходило, нам всем нужно есть, спать, ходить на работу и учёбу.
* Обсуждать острые темы с осторожностью. Конфликт поколений всегда был и будет. Даже на уровне семьи мы расходимся в политических взглядах.
* Заниматься рутинными вещами. Предложите вместе разобрать шкаф или сходить за покупками, поиграть в настольную игру или прогуляться.

Сейчас мы контролируем только свои действия. Поэтому старайтесь делать всё, чтобы снизить тревожность – и свою, и близких. Монотонная работа может оказать терапевтический эффект, а совместная рутинная деятельность нормализовать дыхание.

**Как бороться со** **страхом неопределенности и** **тревогой за будущее?**

Происходящее в мире уже сказалось на многих. Мы мечтаем, планируем, ставим цели, и когда всё разрушается - это сильно бьёт по нам. Здесь не поможет банальный совет «отпустите свои переживания». Сейчас вам нужно не бороться с тревогой, а уделять внимание ясности своего сознания. Несколько советов о том, как этого добиться:

* Примите свои эмоции и проживите их. Любые ваши чувства нормальны.
* Постарайтесь перейти к разуму. Здесь поможет «функциональная регуляция» - любые практики, дыхательные упражнения и медитации.
* Замените стратегическое планирование на тактическое. Поставьте небольшие цели, которых вы можете достигнуть в скором времени. Достигнуть и порадоваться этому!
* Развивайте гибкость и вариативность целей. Чтобы вы всегда смогли «переобуться».
* Если вас это успокаивает, спланируйте ближайшее будущее и свои действия «в крайних случаях».

**Помните, что вы не просто ваше тело. И не просто ваш ум. Организм человека — уникальная система, где всё взаимосвязано. Лучшее, что вы можете сейчас сделать — позаботиться о ясности ума и здоровье тела.**

**Настало время, когда самые простые и незначительные действия могут изменить ваше внутреннее состояние.**