**Методи боротьби з тривогою. Який обрати саме вам?**

Що значить почуття тривоги?

Відчуття, коли неспокійно на душі, нав’язливий страх, коли людина ніби «запрограмована» чекає, що зовсім скоро трапиться щось дуже погане.

Існує багато методів боротьби з тривогою: хтось слухає музику, хтось виходить на прогулянку, займається спортом, когось заспокоює садівництво, хтось аналізує свої думки й пише в щоденнику, комусь допомагають смішні відео, комусь – дихальні практики, а комусь – водні процедури, а хтось починає наводити лад вдома.

Кожен має свої методи подолання тривожності, але чому інколи те, що допомагає вашому другу не допомагає вам? або чому те, що допомагало вам раніше більше не працює?

* Все, що пов'язано з нашим емоційним станом має 4 компоненти.
* Наші думки, те, як ми думаємо.
* Наші емоції, що ми відчуваємо.
* Наша поведінка, що ми робимо.
* Тілесні відчуття.

Все це взаємодіє між собою. Розберімо ці складові на прикладі тривожного стану:

* Тривожні думки. Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте ознобу чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.
* Емоційна тривога. Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.
* Тривожна поведінка. Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: “я не встиг, я забув”, ви починаєте відчувати тривогу.
* Тілесна тривога. Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує параноїдальні думки: “зі мною щось не так”, ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці, чи навпаки ціпенієте.

Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте. Запитайте себе: Де живе моя тривожність?

Якщо стан породжується з думок, то навряд, чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації: в'язання чи збирання пазлу.

Якщо тривожність йде з емоційного стану, спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, малювання, новий макіяж - ви себе знаєте краще.

Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття, то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі, якщо це не заспокійлива його чи пілатес.

Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою: зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, по можливості виділіть час для себе.

Коли ви пропрацьовуєте свою тривожність якимось зі способів – дослухайтесь до себе, чи не породжує ця практика тривожні симптоми на будь-якому з рівнів: розумовому, емоційному, тілесному чи в поведінці.

Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той – який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз.

**Як визначити чи варто звертатися до лікаря через тривожність?**

Варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – тривога і страх. Але вони суттєво різняться.

**Страх** – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу по ягоди, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога.

Ми звикли говорити, що страх, злість, тривога тощо – негативні емоції, щось погане. Проте насправді, це нормальні почуття, вони важливі та корисні для людини, як і будь-які інші. Аж до того моменту, коли людина повністю занурюється в цю тривогу, їй стає складно перемикатися з думок про минуле чи майбутнє на нинішній момент, коли вона перестає помічати, що насправді перебуває в безпечному місці й жодної загрози немає. Так виникає тривожність.

Поступово тривога починає контролювати наше життя настільки, що ми не можемо самотужки з нею впоратися. Людина перебуває в стані тривожності й начебто хотіла б позбутися цього відчуття, починає з ним боротися. А отже – ще більше тривожитися.

Проте ще раз підкреслюємо: тривога – емоція, властива всім людям без винятку, незалежно від професії, матеріального стану, статі, віку. Тож із тривогою треба не боротися, а “знаходити спільну мову”, щоби вона не заважала активному життю.

**Як можна “домовитися” зі своєю тривожністю?**

Тривожність можна спрямувати у творчий напрям. Якщо вас тривожить певна ситуація, уявіть, що ви вже перебуваєте в ній, та розробіть план дій.

З початком війни ми всі відчували тривожність. Адже це ситуація в якій дуже важко розробити чіткий план дій. Проте допомагає, якщо ви чітко розумієте, що ви робите в гіпотетичній ситуації А, B та С. Коли звучать сирени, я перевіряю, чи вимкнута газова плита, беру речі з конкретного місця, збираю дитину і відправляюсь в укриття. Це може бути моторошно, але спробуйте скласти план дій на найгірший сценарій. Якщо у вас будуть відповіді на ці питання – буде менше тривожних думок.

**Тривога** – це маркер: може бути якась небезпека, але я маю час до неї підготуватися або маю можливість зовсім її уникнути. Тоді тривога спадає.

**Як визначити, чи “здорова” в людини тривожність, чи вже варто звертатися по допомогу?**

Треба поставити собі запитання: чи моя головна проблема в житті – відчуття тривоги та страху? Якщо відповідь позитивна, це означає, що в 99% таких випадків людина однозначно потребує допомоги спеціаліста, а іноді й не одного.

Тривога може спричинювати фізіологічний відгук організму – тремор кінцівок, дрижання голосу, прискорене серцебиття, кидання в піт, озноб тощо. Якщо ми тривожимося постійно й безконтрольно, організм починає працювати неправильно, що може призвести до серйозних порушень здоров’я.

Змінюється якість життя, порушується сон (безсоння чи постійний брак сил) та харчування (людина безконтрольно споживає їжу чи перестає їсти взагалі). Падає імунітет, ми починаємо постійно чимось хворіти. Наслідки для організму можуть бути різними, до того ж не завжди ми співвідносимо їх із внутрішнім рівнем тривожності.

Тож коли ми “ловимо себе” на відчутті тривоги, страху та й узагалі будь-яких емоцій, варто відстежувати свої фізіологічні реакції на них. Спочатку це може бути складно, але з часом людина почне помічати такі прояви швидше, а отже – відчувати момент, коли треба заглибитися в себе, зрозуміти свої відчуття, докопатися до причини та швидко зреагувати.

**Прості практики, які допоможуть знизити тривожність**

Якщо ми говоримо не про клінічні випадки, а про побутові ситуації тривожності – то, аби зняти напруження, потрібно повернути себе в момент “тут і зараз”.

Тривога – це проживання минулого чи майбутнього, тож варто зробити кілька вправ, і рівень тривоги знизиться.

* Сканування тіла

Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися.

У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, “пройтися” внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б’ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.

* Фокус на предметах в кімнаті

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

* Кокон безпеки

Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

* Продуктивне дихання

Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

* Позитивні твердження

Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивитися на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і сказати: “Дивись, вихід є!”. Або використати будь-яку фразу, яка допомагає вам підтримати стан позитиву.

* Виговоріться

І ще важливо не соромитися просити про допомогу. Не тоді, коли стан тривожності визначає все ваше життя, а тоді, коли вам некомфортно лишатися наодинці зі своїми думками. Говоріть, якщо відчуваєте в цьому потребу, іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.

**12 звичок, які посилюють тривожність**

Наступні 12 звичок поширені серед тих, хто страждає тривожністю. Це нелегке завдання змінити звички, які протягом життя з вами, але це варте зусиль, якщо ви хочете зменшити свою тривожність.

* **Пропуск прийому їжі**

Пропуск прийому їжі викликає гіпоглікемію (коли рівень цукру в крові падає нижче нормального рівня), що може призвести до поширених симптомів тривоги, таких як дратівливість, нервозність, запаморочення та слабкість.

* **Тяга до солодкого**

Цукор має здатність тимчасово пригнічувати область мозку, яка зазвичай активна під час тривоги, призупиняючи викид гормону стресу (кортизолу). Ось чому ми можемо відчути полегшення занепокоєння, коли з’їдаємо щось солодке. Але наукові дослідження говорять, що споживання цукру підвищує тривожність і реактивність на стрес, що призводить до більшої тривожності.

* **Погані** **харчові звички**

Нездорові харчові звички можуть сильно вплинути на споживання необхідних поживних речовин – вуглеводів, білків, незамінних жирних кислот, вітамінів і мінералів – які необхідні для психічного здоров'я та функціонування нервової системи. Дефіцит певних поживних речовин (вітаміни групи В, вітамін С і Е, магній, селен і омега-3 жирні кислоти) може вплинути на настрій і рівень тривоги.

* **Відмова від спорту**

Ваше тіло створене для руху, а певні функції тіла залежать від фізіологічного руху. Якщо ви сидите цілий день і ніколи не займаєтеся спортом, ваше фізичне та психічне здоров’я, постраждає в результаті.

* **Постійний перегляд новин**

Тривожність характеризується надмірним занепокоєнням і страхом, і перегляд новин може посилити цю проблему, залишаючи пригнічений настрій і тривогу. Хоча зараз особливо важливо бути в курсі того, що відбувається у країні, перегляд або читання новин вранці може задати тривожний тон на день, тоді як негативні образи та слова перед сном, можуть плинути на якість сну. Старайтесь уникати читання новин першім ділом зранку та в останню чергу перед сном.

* **Ігнорування стану тривожності**

Ваша тривога є сигналом, який намагається вказати на те, що вам потрібно щось пропрацювати або змінити. Якщо ви проігноруєте цей сигнал, стан лише погіршиться.

* **Вживання кофеїну**

Кофеїн є основним тригером тривоги. Цей зв’язок між кофеїном і тривогою неочевидний, тому що ми тимчасово почуваємося добре після споживання, і ми відчуваємо тривожні наслідки лише через кілька годин.

* **Зловживання фастфудом**

Фастфуд переважно містить хімічні інгредієнти та добавки. Ці інгредієнти, додані до їжі, можуть сприяти занепокоєнню, одночасно знижуючи настрій і соціальну поведінку. Найгірші винуватці це: штучні підсолоджувачі, барвники та підсилювачі смаку.

* **Недостатнє споживання води**

Зневоднення викликає стрес для вашого тіла, і коли ваше тіло знаходиться в стресі, ви можете відчувати загальні симптоми тривоги.

* **Споживання** **алкоголю**

Хоча алкоголь тимчасово стимулює "хімічні речовини для щастя" в мозку (такі як серотонін і дофамін), завдяки чому ви відчуваєте себе щасливішими та менш тривожними, він також підвищує рівень тривоги протягом кількох годин після вживання. Коли алкоголь починає зникати, ви, ймовірно, будете відчувати себе більш тривожними, втомленими та пригніченими, ніж до того, як випили.

* **Нестача сну**

Депривація сну посилює повторювані негативні думки й ускладнює відпущення негативних речей – симптоми, які характерні для тривоги.

* **Порівняння себе з іншими**

У сучасному світі з соціальними медіа ми маємо миттєвий доступ до зображень із життя людей, і можемо навіть не помітити, цю звичку – порівнювати себе з іншими; Але коли ви робите це щодня, у вас з'являється поганий настрій і негативні думки, які призводять до тривоги. Крім того, ми мажмо тенденцію зосереджуєтеся на чиїхось найкращих сторонах у порівнянні зі своїми найслабшими.