



КАК ПОНИЗИТЬ  
ГРАДУС  
ТРЕВОЖНОСТИ  
И АГРЕССИИ



# Помочь себе сейчас - это важно

Если на внешний мир мы практически не можем повлиять, то наше внутреннее состояние – это наша непосредственная зона ответственности. Только будучи в норме физически, морально и ментально мы способны принимать решения, обеспечивать безопасность себе и детям (насколько это возможно в данной ситуации), адаптироваться к быстро меняющимся условиям.

Самая страшная социальная динамика – это паника. При панике отключается здравый смысл, критическое мышление, происходит сужение сознания. Включается страх выживания и инстинкты. Как защитная реакция возрастает агрессия в обществе. Ненависть, проклятия, тревога, чувство собственного бессилия – предсказуемые реакции общества на страшные события. Но эти реакции делают ситуацию в мире еще более ужасающей.

Зная об этом, вы можете не допустить панику и агрессию у себя и своих близких. Вы можете контролировать свои состояния.

Способы проживать тревогу и страх, успокаиваться и снижать стресс собраны для вас в этой инструкции.





# От чего необходимо отказаться

Перед тем, как применять все, что мы предлагаем ниже, начните с ФАКТОРОВ, которые разбирают на пазлы ваше физическое и ментальное состояние

- Гаджеты – даже если вы не читаете новостную ленту целыми днями, смена картинок все равно дает неслабый заряд стресса.

Да, кстати...

- Новостные ленты тоже нужно убрать! Достаточно заходить в новости один раз в день, чтобы быть в курсе событий. Бесконечное листание СМИ только добавит вам тревоги. Ведется в том числе информационная война, очень много вбросов для разжигания ненависти и усиления паники. Нами пытаются манипулировать, не поддавайтесь этому.
- Чай и кофе – кофеин стимулирует надпочечники, у которых и так сейчас полно работы.
- Разговоры, пережевывающие происходящее, обвиняющие, ищущие крайних, споры, оскорбления, проклятия в ту или иную сторону, попытки доказать свою правоту – все это нужно убрать из своей жизни и очистить свое поле от подобных вмешательств. Не читать комментарии под постами, не ввязываться в обсуждения с коллегами, друзьями, близкими. Просить оставить эту тему или удаляться из эпицентра таких бесед. Поверьте, вы не получите ничего хорошего из этого.



# Инструменты на поддержку физического тела

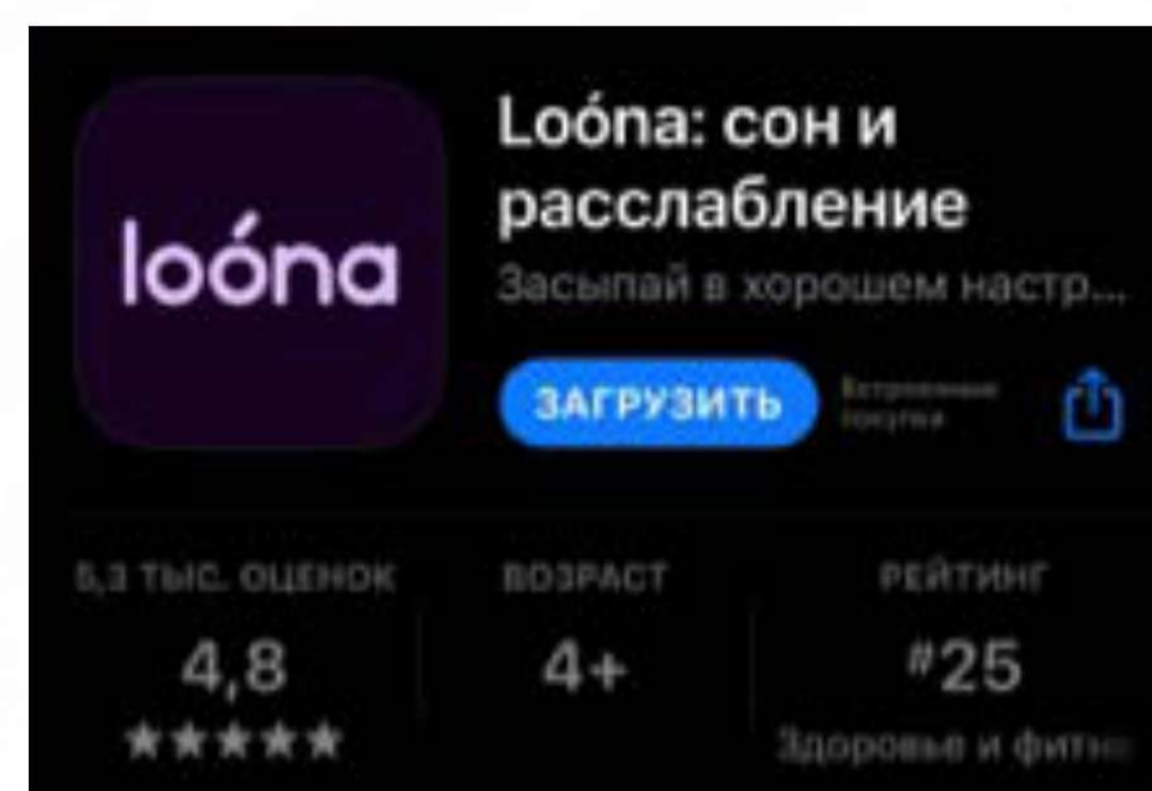
## ВОДА

Не забывайте о питьевом балансе. Чем больше вы пьете чистой воды, тем меньше в крови уровень гормона стресса – кортизола.

## СОН И ТРАВЫ

Высокий уровень кортизола влияет на сон, недосып – на уровень кортизола, и мы попадаем в замкнутый круг. Очень важно хорошо спать, чтобы прожить этот период без разрушения организма.

Можно воспользоваться приложением, которое поможет настроиться на здоровый сон после всплеск напряжения.



Также можно прибегнуть к безопасным способам успокоиться и уснуть.

- Пассифлора, валериана, пустырник – 1-2 раза в день по 30 капель
- Магний – перед сном, дозировка до 400 мг
- Сбор трав: 10 г валерианы, 10 г тмина, 20 г мяты перечной, 30 г ромашки аптечной, 20 г кипрея. Смешать, измельчить до состояния листового чая. Заварить 1 чайную ложку кипятком, настоять 15 минут, пить по 50-100 г между приемами пищи.

Теплые и горячие напитки создают ощущение тепла и безопасности в теле и расслабляют мышцы.

Тело тоже держите в тепле. Теплая уютная одежда, теплые носки обязательно! Можно парить ноги.

## РАЦИОН

На стресс реакция у всех разная: от отвращения к пище до сильнейших переизбытков. Даже если кусок в горло не лезет – ешьте маленькими порциями. Выбирайте легкую пищу, салаты, супы – вам важно поддерживать силы.

Если есть желание сметать любую еду на своем пути, добавляйте в каждый прием пищи белок и жиры, тогда сытость будет ощущаться лучше, и будет меньше соблазна наесться сладостей. С другой стороны, не ограничивайте себя жестко, если до слез хочется торта, постарайтесь договориться с собой, что сначала обед, а потом уже торт, тогда вы съедите 1 кусок, а не весь.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Стресс на физическом уровне – это желание драться и бежать. Стресс переходит в сильную тревожность, когда желание бежать сдерживается.

Наш рептильный мозг видит это так: на меня несется мамонт, а я стою и не двигаюсь.

Будет ли мне тревожно? Конечно!

Поэтому:

Не нужно отменять привычную утреннюю пробежку, поверьте, после нее вам станет лучше.

Если вы не привыкли делать зарядку, самое время начать.

Даже 5 минут в день повысят уровень эндорфинов и помогут справиться с тревогой.

Йога и растяжка тоже помогут, но уже не взбодриться, а расслабиться. В идеале комбинировать оба вида нагрузки.

САМОЕ ВАЖНОЕ – нужно включить в процесс нагрузку ног. Поэтому приседы, легкие прыжки на месте, бег, быстрая ходьба – все это отлично подойдет.

Если тревога накрыла, а двигаться в этот момент возможности нет, выполняем упражнение сидя:

*Начинаем частыми похлопывающими движениями ладоней подниматься вверх от голени к коленям, по бедрам до талии, к плечам и проходимся по всем рукам, до кончиков пальцев.*

Еще одна техника, которая помогает включить физику тела. Особенно, если чувствуете, что тело накрывает волной тревоги, вплоть до тремора.

*Встаньте в устойчивую позу, так, чтобы ощутить, что вы крепко стоите на обеих ногах. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.*

*Нужно максимально расслабить верх тела и наклониться вперед, будто хотите достать руками до пола, но не тянуться и не напрягать тело. Расслабьте руки, шею, торс. Найдите максимально комфортное положение и покачайтесь.*

*Аккуратно поднимайтесь в вертикальное положение и как бы стряхните с себя напряжение тряской всего тела.*

Обычно люди пытаются избегать этого тремора и совладать с ним.

По факту нужно поддаться уже имеющему тремору и даже усилить его, дать организму то, что он хочет. Так тело возьмет свое и тревожность отойдет, тогда включится более «холодная» и рациональная голова.



Гимнастика



## ЛОКАЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Почувствуйте, как (КАК И ГДЕ) в теле ощущается тревога.

- Где она находится и на что она похожа?
- Какого цвета ваша тревога?
- Одна она или нет?

Если это дети, задаем те же вопросы. Подбирая то самое слово, которое откликается, как правило, это страх. Провизуализируйте вместе, как с каждым выдохом это ощущение покидает ваше тело. Возможно, нужно будет дать ему какое-то невидимое обличье, чтобы ребенку стало понятнее.





# Поддержка ментального здоровья

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

(см. видеопрактики и воспользуйтесь еще одной, описанной ниже)

При тревоге и стрессе активируется симпатическая нервная система, которая отвечает за процессы возбуждения.

Дыхание становится поверхностным и частым. Дыхательные практики помогают подключить парасимпатическую нервную систему, которая стабилизирует организм и успокаивает тревогу.

### А) ПРАКТИКА «Контроль дыхания»

*Вдох на 3 счета, выдох на 6. Количество счетов может быть любым комфортным Вам. Ключевой принцип – выдох в 2 раза дольше чем вдох. Посылайте поток воздуха вниз живота, надувая его, как шарик, и расслабляя.*

Большинство наших страхов живет в животе, поэтому особенно важно уметь расслаблять живот.

### Б) ПРАКТИКА «Квадратное дыхание»

Как видно по схеме, дыхание будет состоять из четырёх тактов (вдох-задержка дыхания-выдох-задержка дыхания) равных по продолжительности. Каждый вдох и выдох занимает 4 секунды.

*Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите глубоко.*

*Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).*

*Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.*

*После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше*

*Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс*

Дышите таким образом 5-10 минут в день.



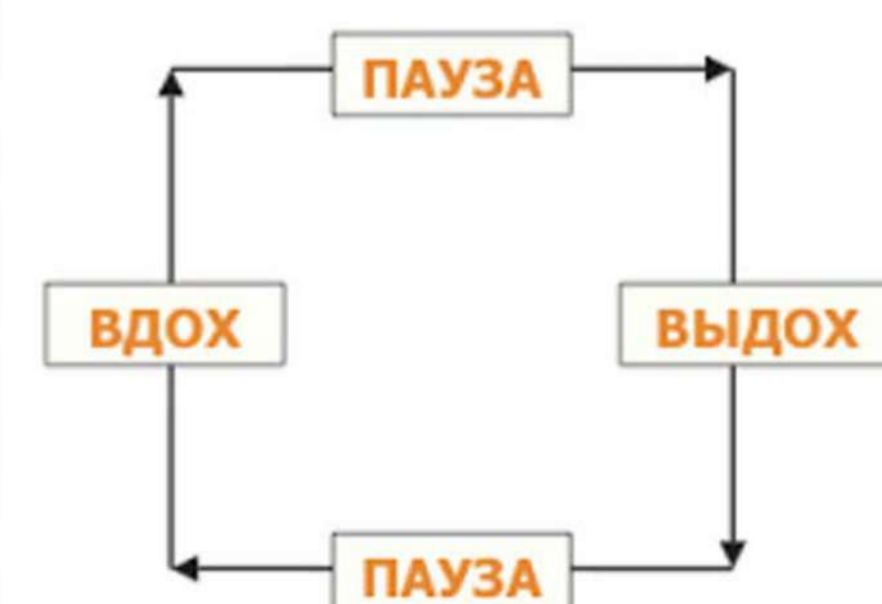
Практика «Пузырь»



Практика «Чередование»



Практика «Квадрат»





## О ЗАЗЕМЛЕНИИ

Чаще всего мы тревожимся о будущем. Мы невольно представляем себе ужасающие картины того, к чему это все может привести, и наш страх увеличивается многократно с каждым «прогоном» тревожных мыслей внутри головы.

Важно оставаться здесь и сейчас, возвращать свое сознание в настоящее.

Постоянно замечайте:

- что вы едите, какой вкус у этой еды, какие ощущения от нее;
- что на вас надето, как одежда прикасается к телу; какой запах вы сейчас чувствуете, какое состояние он вам дарит;
- в каком положении сейчас ваше тело, как оно прикасается к полу/ дивану/ стулу, удобно ли вам;
- что находится вокруг вас, сколько здесь предметов коричневого/ зеленого/ белого и др. цвета.

Старайтесь добавить в свою жизнь тактильных ощущений, запахов: гладьте кота, носите мягкий свитер, обнимайте близких, готовьте, вышивайте или вяжите. Все это будет возвращать вас в тело и не давать хаосу из мыслей в голове снова включиться.

## МЕДИТАЦИИ

Стресс – это зажим, который важно расслаблять. Медитации помогут снять напряжение и отпустить тревогу хотя бы частично. Здесь не идут в расчет разговорные медитации типа «Как создать в своей жизни изобилие» или «Я Творец своей жизни» – нет, речь о расслабляющей музыке или звуках природы, максимум – голос, который проговаривает, какую часть тела сейчас нужно расслабить.

Несколько вариантов приложений, где можно найти такие медитации



Медитация от психолога  
Анны Кокуин





## **ФОНОВАЯ РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА**

Музыка очень мощно влияет на нашу мозговую активность. С помощью определенной музыки вы можете погружать себя в разные эмоциональные состояния. Создайте свой плейлист спокойствия и расслабления. Это могут быть звуки природы, музыка для медитаций, классическая музыка. Включайте его, как только почувствуете тревожные состояния.

## **АРОМАТЕРАПИЯ**

Масла сандала, лаванды, ромашки оказывают успокаивающее воздействие. Запахи активизируют определенные рецепторы, которые отвечают за расслабление, это снижает уровень беспокойства.

## **САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ**

Для этого подойдет расческа, лучше из натуральных материалов с мягкой щетиной. Расчесывая волосы, массируйте голову 10-15 минут, это улучшает кровоток и расслабляет.

## **ОБЪЯТИЯ**

Тактильный контакт с родным и любимым человеком – настоящее успокоительное. Объятия дают чувство уверенности и защищённости и создают чувство безопасности.





# Как переключить мысли и очистить голову

## **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО**

Когда почувствуете тревожное состояние, возьмите лист бумаги и пишите все, что приходит в голову. Когда мы переносим внутренние переживания на лист бумаги, это помогает нам осознать, ослабить и отпустить.

## **ФОКУС ВНИМАНИЯ**

Работа, решение текущих задач. Мы можем честно выполнять свой труд здесь и сейчас. Особенно важно сохранять холодную голову, когда внутри все болит.

С детьми (и самостоятельно) можно переключать внимание в игре:

- найди 5 круглых предметов в комнате;
- найди 5 красных предметов;
- найди 5 острых предметов и т.д.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ**

В ситуации неизвестности важно зацепиться за то, что вы можете контролировать. Не нужно бросать все и проводить день в разговорах о войне. Сосредоточьтесь на привычных делах, планируйте свой день и планомерно вычеркивайте каждый пункт плана.

Сходить на почту/ отвезти ребенка в школу/ приготовить обед/ сдать отчет/ принять душ/ выучить 10 слов на английском – продолжайте свою привычную жизнь, фокусируйтесь на том, чем вы можете управлять.

Необходимо разгрести недоделанные задачи, которые давно висят в списке задач и тянут с вас энергию, просто потому что они есть. Пересмотрите этот список: возможно, что-то уже давно можно вычеркнуть и не делать вовсе. А назойливые мысли о «хвостах» постоянно вас грызут.

## **ВИЗУАЛИЗАЦИИ (хорошо работают с детьми)**

Позитивное мышление, конечно, не совсем то, что приходит в голову в этой ситуации. Но нормализовать эмоциональный фон необходимо.

Мысленно помогайте детям рисовать в голове картины, которые успокаивают и радуют.

Подключите к этому позитивные установки. Повторяйте их в минуты, когда чувствуете, что накатывает тревога.

