

## Экспресс-техники работы с тревогой

### 1. Техника «Меморандум»

Цель данного упражнения дать место своим переживаниям, эмоциям, чувствам, но с возможностью эти эмоции контролировать. Обозначая время, которое мы отводим на тревогу, мы освобождаем себя от постоянного фонового ощущения волнения. Письменное заключение «договора с тревогой» позволяет мозгу более осознанно и объективно воспринимать ситуацию. Вы можете заменить ситуацию экзамена другой причиной, вызывающей тревогу. Следует записать в «меморандуме» промежуток времени, когда вы «официально» будете тревожиться. Ограничьтесь несколькими минутами, этого будет достаточно.

#### Меморандум (о праве не тревогу и время без нее)

Сегодня и сейчас я, *Иванов Иван Иванович*

Принимаю для себя решение о праве испытывать чувство тревоги из-за предстоящих экзаменов.

Я буду тревожиться с *15-00* до *15-10*

Каждый день, через день, раз в неделю, за день до экзамена, в следующие дни: \_\_\_\_\_ *за день до экзамена*

Я принимаю решение в остальное от тревоги время: *учить материал, заниматься своими делами, гулять, встречаться с друзьями, читать.*

Дата

Подпись

### 2. Упражнение «Таблица контроля»

Тревога любит неопределенность. Чем больше определенности вы вносите в ситуацию, тем меньше тревожных переживаний она вызывает. Упражнение позволяет оценить степень ответственности и возможности влиять на конкретную ситуацию, а, следовательно, спланировать доступные пути решения и поведение.

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты: скоро сессия, родители разводятся, лучший друг уехал в другой город и т.д.
2. Укажи, что тебя беспокоит в данном событии (эмоции, последствия и т.п.)
3. Сформулируй, что вне твоего контроля (события, которые не можешь контролировать и изменить). Например, действия других людей, непредвиденные обстоятельства, случайности.
4. В графе «Что я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля. Например, ты можешь контролировать свои действия, выборы, решения.

Ситуация	Что меня тревожит	Что вне моего контроля	Что я могу контролировать
Предстоящий экзамен	Не успею хорошо подготовиться, не смогу ответить на вопросы. Не сдам экзамен.	Выбор экзаменационных вопросов, вопросы от экзаменатора.	Распределить время на эффективную подготовку. Использовать техники запоминания. Выбрать комфортную для себя очередность (договориться с одногруппниками, что пойду в первой пятерке). В случае, если не сдам экзамен, уточню, когда и как можно исправить оценку.

### 3. Упражнение «Двойное доказательство»

Нужно взять тревожную мысль, написать минимум 3 доказательства «за» и минимум 3 доказательства «против». Затем сравнить аргументы и определить, какие из них объективнее. Очень часто тревога запускает самый мрачный исход событий, мешая нам взглянуть на ситуацию объективно. Данная техника поможет увидеть реальные аргументы, подтверждающие, что ваша мысль реализуется и заметить аргументы, которые выступят против реалистичности тревожной мысли. Посмотрите на оба столбика и попробуйте сформулировать более объективную мысль по поводу предстоящего события.

Тревожная мысль: «Я не сдам экзамен»

Доказательства «За»	Доказательства «против»
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сложный материал.</li> <li>2. Требовательный преподаватель</li> <li>3. Часть студентов из другой группы не сдали</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я посещал все лекции и готовился к семинарам</li> <li>2. Перед экзаменом будет консультация, я смогу задать вопросы по темам, которые у меня вызывают затруднения.</li> <li>3. Это не первый экзамен, который я сдаю. Я уже успешно с этим справлялся раньше.</li> </ol>

Новая мысль: Это сложный экзамен, но у меня хватит ресурсов, опыта и знаний, чтобы его сдать.

#### 4. Техника «Заземления»

Техника основана на принципах осознанности и последовательном обращении внимания на окружающий мир через пять органов чувств. Это помогает отвлечься от тревожных мыслей и сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.

Инструкция: Назовите

**5** вещей, которые видите вокруг. Важно сконцентрироваться на их особенностях (цвете, форме, текстуре). Зеленое растение в коричневом горшке на подоконнике.

**4** вещи, которые можно потрогать (текстура одежды, поверхности, гладкость телефона и т.п.).

**3** звука, которые слышите (голоса, шум за окном, тиканье часов, звук пишущей ручки).

**2** запаха, которые чувствуете (аромат кофе, свежий воздух, парфюм)

**1** вкус, который можете почувствовать (конфета, глоток воды, какой-то привкус).

### 5 - 4 - 3 - 2 - 1 ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.

