

Каждый из нас хоть раз сталкивался с волнением накануне какого-то значимого события – перед выступлением, ответом на семинаре, экзаменом, на собеседовании, при разговоре с кем-то, кто нравится и т. п. Часто это вызывает самые разные неприятные ощущения.

Мы довольно часто испытываем тревогу в нашей жизни, но редко задумываемся, что это совершенно естественно и нормально. Тревога возникает в ситуациях, где нам нужно сориентироваться, обрести понимание и опору, она обозначает значимость события, помогает увидеть наши потребности и подготовиться к преодолению сложностей.

В этой ситуации важно понять, что именно с нами происходит, принять и помочь себе в этом. Если же мы помечаем что-то внутри как ненормальное, плохое, то, как следствие, мы пытаемся подавить это в себе. Такое поведение не помогает нам справиться с волнением. Важно признать – то, что с вами происходит – нормально. Это несет какую-то важную для вас информацию, подсказывает, что делать в сложившейся ситуации.



iStock

В тревоге наше внимание смещается из настоящего в прошлое или будущее. Мы вспоминаем неудачный опыт, сожалеем о чем-то, ругаем себя, думаем «а вот если бы я в тот момент...». Мы рисуем у себя в воображении мрачные картинки развития будущих событий, переживаем, что произойдет что-то для нас нежелательное, не вписывающееся в желаемый сценарий.

Теряется опора, уверенность в себе, возникают сомнения, ощущения, что надвигается какая-то угроза. Мы с трудом выдерживаем неопределенность – нас выбивает из колеи невозможность предугадать, чем и как закончится тревожащий опыт. Возникает ощущение потери контроля, невозможности повлиять на то, что пугает. Мысли либо вообще пропадают, либо крутятся по одному и тому же кругу. Иногда мы даже не можем понять, из-за чего нам тревожно, а иногда мы очень точно знаем, почему находимся в волнении.

Тревожность не может исчезнуть совсем: в норме это состояние проходит только когда исчезает стрессовый фактор. Основная цель – помочь себе выдержать это состояние и снизить тревожность настолько, насколько это возможно.

Как справиться с тревогой

1. **Зафиксируйте, что вы в тревоге и направьте на нее свое внимание.** Нужно сказать себе, что это нормально – это ваше состояние, которое указывает на что-то, в чем необходимо себе помочь.
2. **Спросите себя, что именно вы испытываете, когда тревожитесь?** Какие у вас ощущения, мысли, чувства, что вы начинаете делать? Собирайте информацию о себе, чтобы определить точки помощи.
3. **Определите из-за чего именно вы тревожитесь?** Какие причины у вашего состояния?



iStock

Например, вам предстоит сдать экзамен удаленно. Вы тревожитесь из-за того, как все пройдет, как вы будете выглядеть, на все ли вопросы сможете ответить. Возможно, вы чувствуете, что будут ограничены важные для вас каналы информации о том, как реагирует на вас преподаватель – его мимика, позы, жесты, невербальные реакции. Или вы знаете, что у вас есть пробелы в знаниях, вы пропускали занятия и боитесь, что преподаватель будет недоволен. В такой ситуации можно чувствовать тревогу, страх, вину, сожаление, разочарование, неуверенность. Мысли крутятся вокруг того, что вы не получите желаемую оценку или провалитесь. Так вы начинаете прокрастинировать, избегать подготовки, раздражаться.

4. **Выделите точки помощи для себя и запишите их.**

Например:

Новые для меня обстоятельства.

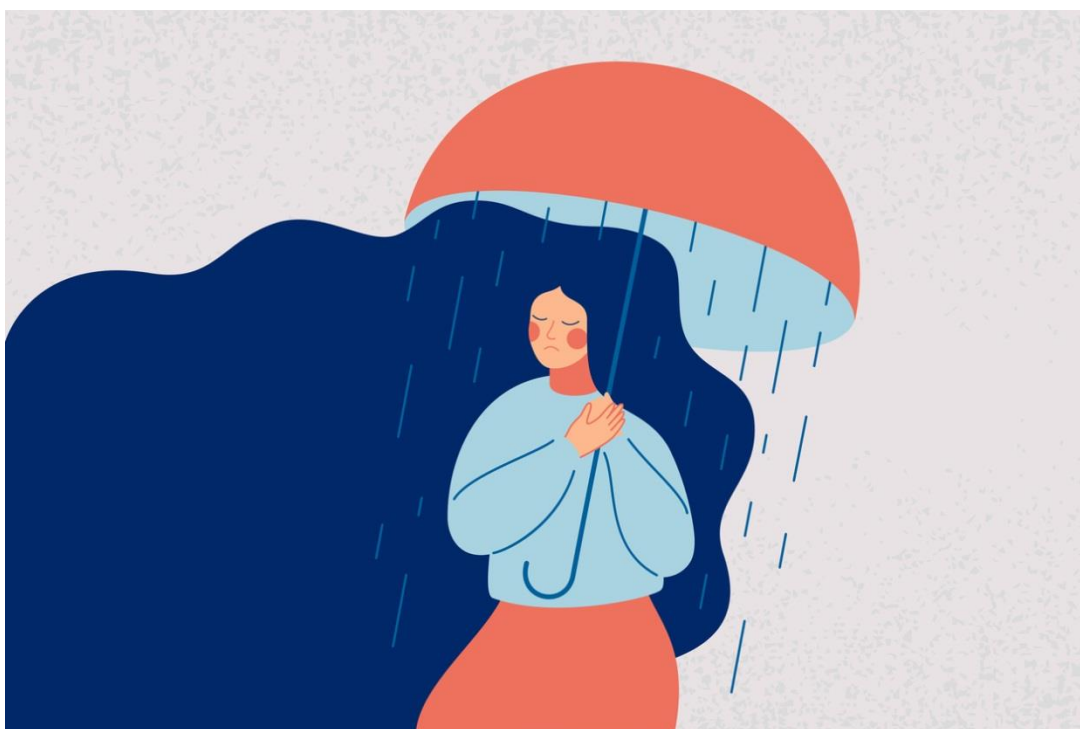
Беспокойство насчет того, что недоработал, ожидание критики.

Физическое состояние – телесные ощущения, напряжение в теле.

Страшные картинки развития событий.

Состояние неопределенности, неуверенности в себе, отсутствия опоры и потеря контроля, страх.

Невозможность подготовиться лучше из-за моего состояния.



iStock

5. Подумайте, что поможет вам справиться или снизить состояние тревоги по каждому пункту.

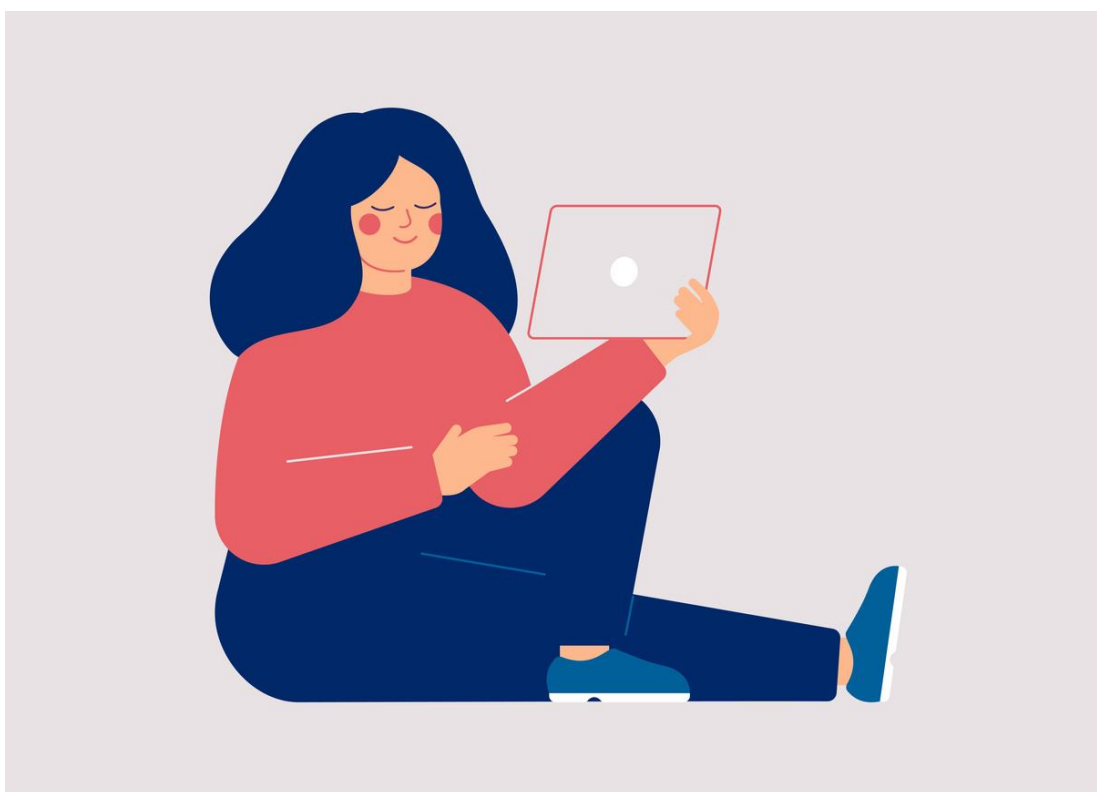
В новых обстоятельствах нам нужно получить ориентиры, повысить предсказуемость ситуации. Можно расспрашивать других, читать описания, организовывать предварительные тренировочные инсценировки события. Ваша цель – получить как можно больше информации о тревожном событии из всех возможных источников и действий.

Когда мы знаем, что сделали что-то неправильно, мы можем испытывать чувство вины. Здесь мы берем на себя ответственность и ищем сценарии искупления: признаем ошибки и делаем что-то, чтобы компенсировать вред. Это может проявляться в согласии и принятии заслуженного снижения оценки или же в направлении усилий на исправление ситуации, если есть такая возможность.

Физические упражнения для снятия тревоги

В тревоге очень действенны способы помощи себе через тело, так как наше психологическое состояние связано с нашим физическим. Тревога – это состояние стресса, которое активизирует выработку определенных гормонов в теле. Воздействуя на их содержание в организме, можно помочь себе.

Найдите себе физические занятия, которые включают в себя работу с растяжением мышц, расслаблением. Ваша цель – научиться снимать с себя напряжение, расслабляться. Очень помогают дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержку дыхания для снижения содержания кислорода в крови и, вследствие этого, выработку адреналина, который поддерживает тревогу.



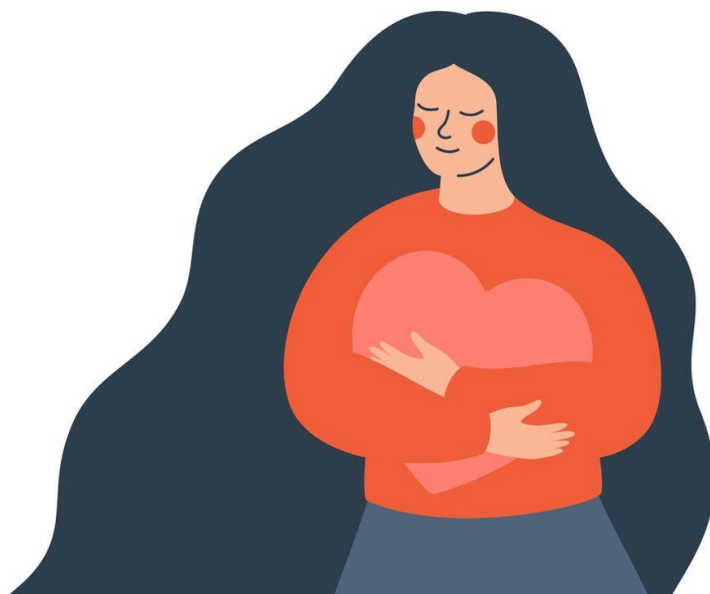
iStock

Можно выполнить, например, такое упражнение. Сядьте на стул, закройте глаза, переведите свое внимание на дыхание, сделайте вдох на 3 счета, выдох на 7. Одновременно с вдохом сильно сожмите пальцы ног, удерживайте это состояние в течение вдоха, затем с выдохом расслабляйте их. Вы почувствуете, как напряжение уходит из области стоп. Повторите действие на мышцах икр, бедер, ягодиц, рук, пресса и других частей тела.

В тревоге появляются беспокойные мысли. Переключите себя с этих мыслей на что-то другое, верните себя в настоящий момент. Например, через направление своего внимания на то, что окружает вас.

Выполните такое упражнение: зацепитесь взглядом за любой предмет: сумка, молния, телефон, баннер и т. д. На этой вещи нужно сконцентрировать свое внимание, подробно рассматривать ее, отмечать цвет, форму, состав, думать, как она оказалась в этом месте. Посвятите этому занятию не менее 5 минут.

Можно также использовать медленный счет до 10, 100, 1000, последовательное отнимание от одного числа другое.



iStock

Тревога – это потеря контроля. Так как все вокруг неопределенно, то контролировать становится невозможно. Верните себе возможность управлять тем, что вы можете контролировать: ставьте перед собой какие-то конкретные выполнимые задачи, составляйте расписание ваших дел, расписывайте то, что вам нужно сделать в виде простых и понятных шагов, разбивайте сложные задачи на конкретные действия, продумывайте план действий в случае, если ваши страхи начнут оправдываться.

Также тревога – это состояние отсутствия опоры. Необходимо вернуть себе ощущение опоры, земли под ногами. Можно буквально встать на ноги и почувствовать, как ступни касаются пола, можно сесть или даже лечь, чтобы прочувствовать больше опоры.

Нужно всегда помнить, что в сильных переживаниях снижаются наши когнитивные способности. Мы забываем то, что знали, нам трудно запомнить новую информацию, теряется способность мыслить логически. Поэтому сначала нужно помочь себе успокоиться и снизить волнение и только потом пытаться усваивать новый материал или отвечать на вопросы.