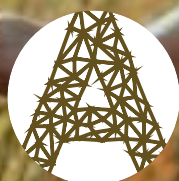


# Как перестать беспокоиться и продолжать жить

Команда онлайн-сервиса по подбору психологов  
Alter собрала практические рекомендации,  
как самостоятельно снизить уровень тревоги.



alter

# Оглавление

- 3 Почему нам тяжело
- 4 Как выбраться из замкнутого круга
- 6 Телесные практики
- 10 Когнитивные техники
- 15 Подход к питанию
- 17 Поведенческие техники
- 19 Техники, нацеленные на привязанность и людей
- 21 Если начинается паника

# Почему нам тяжело

Наше мышление строится на двух системах: эмоциональной и рациональной. В ситуации кризиса человеку свойственно опираться на эмоции и иногда действовать нерационально.

В изоляции из-за ограничений и финансовых потерь базовые потребности (в общении, в чувстве безопасности) остаются неудовлетворенными. Такое положение в большей степени толкает нас в полюс нерационального.

Мы можем начать думать, что это никогда не изменится. Негативные мысли усиливают тревогу; она, в свою очередь, порождает новые тревожные мысли, от которых паника все нарастает — цикл замыкается.

# Как выбраться из замкнутого круга: психологические техники и рекомендации

Люди по-разному переживают стресс. Кто-то впадает в ажитацию, а кто-то — в ступор. Полезно знать, как именно вы реагируете в стрессовых ситуациях. Проанализируйте, как вы вели себя в прошлом в похожих обстоятельствах.

- Совершали много ненужных действий из тревоги?
- «Замирали» и боялись что-либо предпринять?
- Пытались отвлечься и оградить себя от внешнего мира?

Это поможет понять, как именно может исказиться ваше мышление сейчас. А значит — быстрее вернуть баланс между паникой и рациональным поведением. Оцените, находитесь ли вы в физической опасности сейчас на самом деле? Нужна ли вам помощь врача? Если да, то в первую очередь обратитесь за ней.

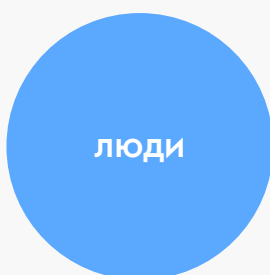
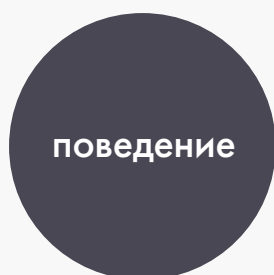
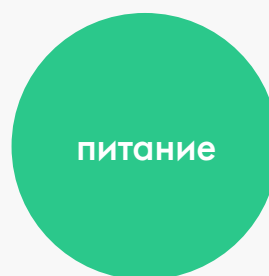
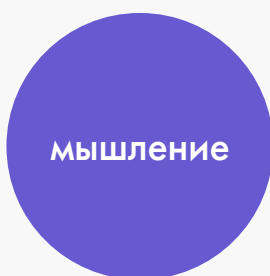


Если здесь и сейчас вы в физической безопасности, поработайте над своим психологическим состоянием.

Мы поделимся базовыми техниками для борьбы с тревогой. Вначале приведем техники против фоновой тревоги, в конце — для критических ситуаций и острых переживаний.

Из предложенных техник можно выбирать то, что вам ближе. Все мы разные — и для каждого работают свои методы.

**Предложенные техники касаются аспектов, на которых тревога сказывается прежде всего:**



A close-up photograph of a person's hand and forearm. The skin is a light brown tone. There are several thick, white, brush-like strokes of paint or cream applied along the inner side of the forearm and across the wrist. The hand is slightly curled, with the fingers pointing downwards. The background is a soft, out-of-focus light grey.

# тело



## Заземление

Заземление — термин, позаимствованный из физики. Электрический ток уходит в землю, и напряжение снижается до безопасного для человека уровня. По такой же схеме мы будем работать с эмоциями.

Цель заземления — почувствовать свое тело «здесь и сейчас», сконцентрироваться на физических ощущениях.

- Выберите любой предмет, который вам нравится (например, текстурой или внешним видом). Сконцентрируйтесь на нем, возьмите его в руки, отмечайте свои ощущения. Не позволяйте мыслям «разбегаться».
- Разуйтесь и встаньте или лягте на пол. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с полом: представьте, что лишнее напряжение уходит из мышц. «Просканируйте» тело, расслабляя его. Обратите внимание на температуру в комнате, звуки и запахи, тактильные ощущения.
- Заварите чашку чая и примите ванну. Концентрируйтесь на последовательности действий: выполняйте каждое внимательно, а не «на автомате». Лежа в ванной, старайтесь почувствовать, как теплая вода помогает расслабиться и снимает стресс.

## Дыхание

Дыхательные техники — «первая помощь» при тревожных состояниях и панических атаках. Они помогают «запустить» в организме парасимпатическую систему, отвечающую за покой и расслабление.

Предлагаем технику «4-7-8». Делайте вдох на 4 счета — задержите дыхание на 7 счетов — выдох на 8 счетов. Дышите глубоко, медленно и сфокусированно. Постарайтесь сосредоточиться только на дыхании, не отвлекаясь на посторонние мысли. Эта техника также пригодится, если на фоне тревоги у вас появились нарушения сна: дыхание на 4-7-8 помогает быстрее заснуть.

3

## Релаксация

Из-за сильных негативных эмоций в теле скапливается напряжение. Это приводит к зажимам и боли в мышцах. Мы советуем использовать технику прогрессивной мышечной релаксации, чтобы справиться с этой проблемой.

Устройтесь удобно: можно сесть в кресло или лечь на кровать. Поочередно максимально напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц: руки, плечи, икры, бедра, живот, грудь, шея, лицо. Затем несколько секунд спокойно и глубоко дышите, после чего повторите упражнение на напряжение и расслабление. Повторяйте его столько раз, сколько понадобится, чтобы почувствовать в теле свободу и легкость.

4

## Спорт

Исследования показывают, что спорт помогает бороться с тревожностью и депрессивными состояниями. В условиях самоизоляции невозможно ходить в зал — но это не значит, что нужно прекращать тренировки. Поэтому обязательно включите в свое расписание физическую активность.

Выполнять многие упражнения можно и дома — в помощь вам множество приложений и видео. Если у вас есть возможность бывать на улице, обязательно выходите бегать или гулять (с соблюдением профилактических мер, конечно). При этом важна не интенсивность, а регулярность.

5

## Забота о теле

Не запускайте себя: принимайте утренний душ (даже если в офис ехать не надо), старайтесь полноценно и правильно питаться, ухаживайте за кожей, устраивайте домашние СПА-процедуры. Это позволит оставаться в тонусе на период самоизоляции. Также все эти действия дадут вам ощущение заботы, которое поможет эмоционально чувствовать себя лучше и спокойнее.

## Секс и мастурбация 🍆

Если вы в изоляции вместе с партнером — вам повезло! Секс помогает снять перенапряжение и расслабить тело, а также почувствовать эмоциональную близость. Это очень важно в период, когда контакты с другими людьми ограничены.

Если же вы одни — использовать свободное время также можно с пользой.

# мышление



## 1 **Вспомните, что в мире существует еще что-то кроме кризиса**

В соцсетях, по телевизору и в личных разговорах сейчас преобладает эта тема — но это не означает, что ей все ограничивается. Если вы замечаете, что начинаете «залипать» на тревожных новостях, проявите маленькое волевое усилие и приучайте себя переключаться на другую, более приятную, тему или задачу. Хотя бы сделайте несколько приседаний!

## 2 **Да, мы не можем контролировать все в своей жизни — но что-то можем**

Подумайте, где вы сейчас чувствуете контроль и справляетесь с ним. Возможно, вам поможет составление пошагового плана на ближайшее время, на который вы сможете опираться. Желание иметь чувство контроля над собственной жизнью — естественное, и мы можем частично его удовлетворить.

## 3 **Вы уже побеждали**

Вспомните прошлый позитивный опыт того, как вы справлялись с кризисом — если вы читаете эти строки, он у вас точно есть!

## 4 **Вспомните, какие опоры и ресурсы у вас есть**

Это могут быть близкие люди, любимое дело, творчество. Выпишите все, что вспомните. И наполняйте каждый день чем-нибудь из списка: позвоните человеку, который вас воодушевляет, займитесь своим хобби.

## 5 Обращайтесь за информацией только к проверенным источникам

Проследите, насколько изучение информации вам помогает. Возможно, стоит ограничить время потребления тревожащего контента — например, до 20 минут в день. Будьте внимательным к своему состоянию: кому-то поиск и анализ информации дает чувство защищенности, кому-то — только лишнюю тревогу. Помните: если произойдет что-то по-настоящему важное — вы об этом все равно узнаете.

## 6 Периодически устраивайте детокс от соцсетей

Но не в ущерб общению с близкими.

## 7 Поймите свои триггеры

На что вы реагируете сильнее? Запишите их: например, «меня раздражает, когда люди говорят “хватит паниковать” или “вируса не существует”». Какие чувства у вас это вызывает? Подумайте, почему именно это так вас задевает, с чем это может быть связано? Относитесь к триггерам осознанно: «да, я среагировал/а на это, но скоро смогу вернуться в спокойное состояние». Это поможет запустить «взрослое» мышление, которое опирается на логику и здравый смысл.

Если эмоции выбивают из колеи — обратитесь к специалисту, чтобы научиться снижать значимость триггеров. Многие психологи проводят онлайн-сессии, поэтому проходить терапию можно не выходя из дома.

## Медитируйте

Поначалу эту практику сложно выполнять: она кажется странной, мысли не получается привести в порядок, расслабления не происходит. Важно понимать, что как бы тяжело ни было в начале — потом будет проще и проще. Важна регулярность. Медитации помогают справиться с тревожностью и контролировать навязчивые мысли.

## Поставьте под сомнение свои негативные мысли

Задавайте себе вопросы. Анализируйте собственные реакции. Какие эмоции возникают у вас после определенных мыслей? Какие «за» и «против» этих мыслей вы можете привести? Что вы можете сейчас сделать?

Например: «Я чувствую тревогу. Почему? О чем я подумал/а перед этим? Я думаю о том, что мои близкие умрут от коронавируса. Аргументы “за”: они пожилые, у них хрупкое здоровье, каждый день все больше заболевших. Аргументы “против”: в РФ стараются снизить количество заражений с помощью карантина, мои близкие сидят дома. Могу ли я сделать в этой ситуации что-то конструктивное, чтобы снизить тревогу? Да, я могу обсудить с ними санитарные меры, которые стоит соблюдать».

## Используйте воображение

Наш мозг устроен интересным образом: он одинаково реагирует как на сами события, так и на мысли об этих событиях. Поэтому полезно работать с воображением — пусть оно будет вашим союзником, а не врагом: раз ему так здорово удается крутить у вас в голове фильмы ужасов, значит, он способен столь же талантливо «снять» другое кино. Техника «Безопасное место» поможет быстро успокоиться или прийти в ресурсное состояние.

Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и радостно. Постарайтесь вообразить его во всех подробностях. Как оно выглядит? Чем там пахнет? Там тепло или прохладно? Там есть кто-нибудь еще: люди или животные? Запомните свое безопасное место в деталях. «Возвращайтесь» в него, когда почувствуете упадок сил, печаль или тревогу.



# питание



## 1 Пейте достаточно воды 💧

Обезвоживание повышает уровень кортизола — гормона стресса. Если вы забываете пить воду или не привыкли к этому, наполните кувшин и поставьте его рядом с рабочим местом. Он всегда будет в зоне вашего внимания — и рука будет чаще к нему тянуться. Если вам не нравится вкус чистой воды, в нее можно порезать лимон, лайм или огурец, добавить мяту.

## 2 Замените сахар 🍊

Мы понимаем: в ситуации стресса хочется быстрее почувствовать себя в безопасности и покое. Поэтому многие «налегают» на сладкое и другие быстрые углеводы. Однако, мы не рекомендуем это делать — употребление сахара в долгосрочной перспективе усиливает тревогу.

## 3 Напитки, содержащие кофеин, повышают уровень кортизола 🌋

Постарайтесь сократить употребление кофе и энергетиков — замените их на травяные чаи или простую воду.

## 4 Алкоголь — это депрессант 🤔

Многие привыкли бороться со страхом и грустью при помощи алкоголя. Тем не менее, алкоголь — депрессант. Это значит, он повышает риск развития депрессии и усиливает ее симптомы.

# поведение



## 1 Не прячьте голову в песок 🙈

В ситуации всеобщей паники иногда хочется уйти в отрицание: говорить себе, что никакой угрозы нет, и все проблемы — вымышленные. Однако избегание тревоги приводит к еще большей тревоге в будущем. Лучше быть в курсе ситуации и следовать рекомендациям из проверенных источников — тогда вы будете чувствовать большую безопасность.

## 2 Переключайтесь! 📖

Скорее всего, в самоизоляции у вас появилось немного больше свободного времени. Используйте его, чтобы сделать то, что давно хотелось. Приготовьте новое блюдо. Сделайте генеральную уборку. Прочитайте книгу из списка рекомендованных.

## 3 Творчество помогает перерабатывать эмоции 🎨

Сейчас — самое время рисовать, лепить, петь, танцевать или писать рассказы. Делайте это для себя, в удовольствие, а не ради чужой оценки.

# люди



## 1 Поддерживайте связь с близкими

Это действительно важно: потребность в общении и близости — одна из базовых. Старайтесь больше общаться с помощью голоса и видео — это поможет хотя бы отчасти компенсировать недостаток личных встреч и тактильного контакта.

## 2 С некоторыми людьми можно, наоборот, на время сократить общение

Это те, кто поддерживает панику и усиливает тревогу непроверенной информацией.

## 3 Предложите помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается

Это помогает улучшить психологическое и эмоциональное состояние. Да, вам сейчас нелегко: рушатся долгожданные планы, бизнес терпит убытки, а вокруг — полная... неопределенность. Но полезно вспомнить о том, что мы в этом не одни: пожилые люди, подопечные благотворительных фондов, представители целых индустрий также испытывают сложности. Подумайте, кому и чем вы можете помочь. Привезите продуктов пожилой соседке. Перечислите комфортную для вас сумму в благотворительный фонд. Это поможет «подпитаться» позитивными эмоциями и увеличить ощущение контроля, уверенности и силы.

## 4 Обратитесь к психологу, если чувствуете, что не справляетесь

Это не стыдно — психологическая помощь существует для того, чтобы помогать людям переживать кризисы быстрее и с минимальными потерями.

# если начинается паника



Иногда мы не можем контролировать уровень тревоги — и она перерастает в панику. Если эмоции накрывают с головой, начинает кружиться голова и не хватает воздуха — попробуйте сделать что-то из списка:

- 1 Техника дыхания «4-7-8», о которой мы писали выше, помогает справиться с паническим состоянием.
- 2 Экстренное отвлечение автоматически задействует рациональную часть мозга. Начинайте пересчитывать, сколько вокруг вещей зеленого цвета; считать до 100 только числами, которые делятся на 3, и так далее.
- 3 Обратитесь за поддержкой к близкому человеку. Конечно, друзья и родные в большинстве своем — не психологи (и на это нужно делать скидку). Но иногда может помочь даже простой разговор по телефону.
- 4 Обратитесь к [психологу](#) или в службу [экстренной психологической помощи](#).

## Если вы пока не находитесь в остром состоянии, но знаете, что склонны впасть в него — составьте заранее антикризисный план. Пропишите в нем:

- 1 Как вы поймете, что состояние ухудшается. Пропишите четкие критерии и факторы риска. Это могут быть мысли («Мы все умрем», «Я останусь без работы», «Мне будет негде жить») или ощущения (тяжело дышать, кружится голова, путаются мысли).
- 2 Кто и как может помочь вам в этой ситуации.
- 3 К кому, наоборот, не стоит обращаться за помощью (кто склонен нагнетать панику, обвинять вас, с кем вам просто некомфортно находиться в сложной ситуации).
- 4 Что помогает именно вам: отвлекаться, дышать, «звонок другу».
- 5 Пропишите конкретные шаги, которые вы будете предпринимать, даже если они кажутся очевидными (в состоянии паники сознание может замутниться, и вам станет тяжело принимать решения).
- 6 Чего делать не нужно: например, употреблять алкоголь, наносить самоповреждения.

**Держите антикризисный план в близком доступе: в ежедневнике или заметках в телефоне.**

Если вы сильно тревожитесь за близких — предложите этим людям доступную помощь и информацию. Не запугивайте их: так вы рискуете вызвать реакцию отрицания или агрессию. Говорите о своих переживаниях, попросите беречь себя, предложите сделать что-то для них (например, вы можете научить пожилых родственников пользоваться услугами доставки продуктов, чтобы им не нужно было выходить в магазин).

Помните: паника не будет вечной. Сильные эмоции рано или поздно пройдут, мир вернется на круги своя. Если после пережитого вы продолжите испытывать тревогу — с ней по-прежнему можно будет работать по рекомендациям из этого гида. Осознанность, самоуспокоение и поддержка — ваши главные союзники.

Если вы чувствуете, что вам сложно, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Психотерапия — инструмент, призванный помочь людям справляться с трудностями и развиваться при участии специалиста эффективнее, чем один на один с собой. В обращении за консультацией нет ничего стыдного — это проявление осознанности и заботы о себе.

**Здесь вы можете записаться  
на консультацию к психологу онлайн →**



**psyalter.ru**