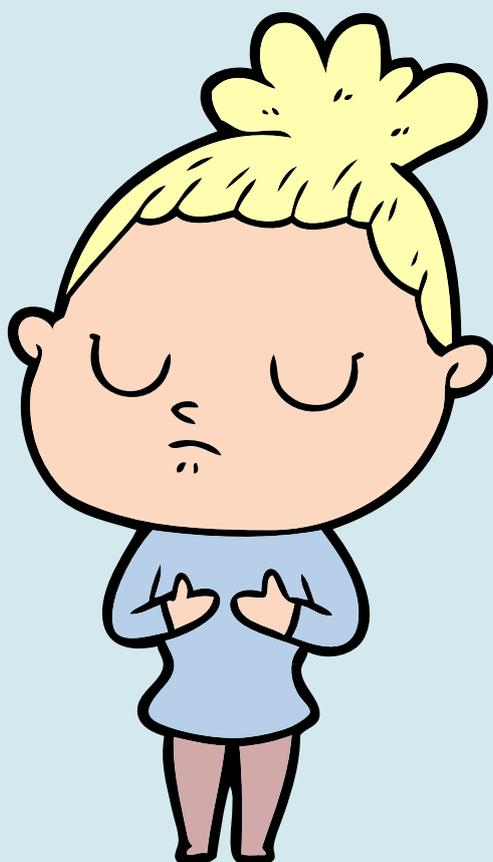


ЧЕК-ЛИСТ

«КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

7 СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ»



02

Привет, меня зовут Маша, и если ты это читаешь, значит тебя что-то тревожит. Это может быть что-то конкретное, например, предстоящий экзамен, или что-то более абстрактное, как планы на будущее и смысл жизни. А может быть и так, что ты сам(а) не знаешь, почему тебе страшно и тревожно и откуда это чувство взялось.

В любом случае, я попытаюсь помочь тебе в этом разобраться. Присаживайся удобнее, возьми чай или любой другой напиток и давай проведем вместе двадцать минут.

Но для начала я хочу немного с тобой познакомиться и рассказать, почему я создала этот чек-лист.

03



ДИСКЛЕЙМЕР:

Данный чек-лист не является официальным медицинским пособием о том, как избавиться от тревожности.

Если у вас наблюдается тревожность долгое время, пожалуйста, обратитесь к врачу.

Тревожность ворвалась в мою жизнь, когда я приехала учиться на магистратуру в Варшаву. До этого я и понятия не имела, что мне может быть страшно пойти в магазин за едой.

Чувство беспокойства и страха прочно поселилось в моей голове, и я не знала, что с этим делать.

Прошло полтора года перед тем, как я поняла, что это такое, и еще немного, чтобы я нашла способы, как с этим справляться.

От моего первого знакомства с тревожностью до сегодняшнего дня прошло пять лет, и за все это время тревожность то пропадала, то возвращалась снова. Методом проб и ошибок я нашла для себя способы, которые помогают мне справиться с тревожностью и улучшить мое ментальное состояние.

Поэтому я с огромным удовольствием и ответственностью представляю тебе свой чек-лист *«Как справиться с тревожностью. 7 способов, которые работают»*.

Давай начнем бороться с тревожностью вместе!

ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды (А. Мосолов, Тревожные и депрессивные расстройства. Коморбидность и терапия).

Тревожность часто сопровождается такими симптомами как учащенное сердцебиение, повышенная потливость, дрожь, мышечное напряжение и нервозность.

Чаще всего тревожность встречается у женщин и развивается на фоне хронического стресса (Американская ассоциация по вопросам тревожных расстройств).

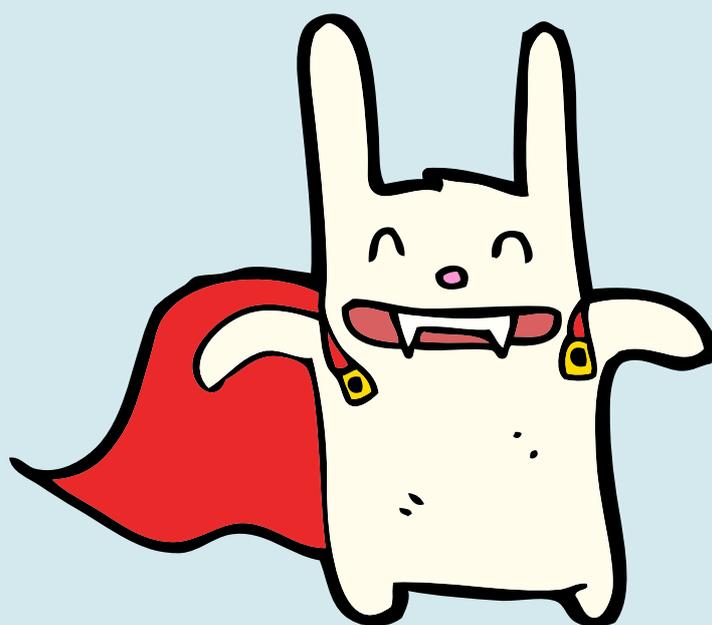


05

В моем конкретном случае тревожность проявляется в моменты, когда мне нужно выходить из своей зоны комфорта. Например, позвонить незнакомым людям, встретиться в офисе по рабочим вопросам, поехать в другую часть города.

Как правило, перед этими действиями мне становится страшно и тревожно, и поэтому я пытаюсь к ним подготовиться и хоть как-то облегчить свое состояние, показать самой себе, что бояться нечего.

И на помощь приходят следующие способы:



СПОСОБ ПЕРВЫЙ: РАСПИСАТЬ СВОИ СТРАХИ

Каждый раз, когда на меня внезапно накатывается страх и волнение, я беру в руки блокнот и ручку и выписываю все свои мысли.

Иногда я банально не знаю, с чего начать, и получается следующее:

«Меня зовут Маша, я сижу за столом, и мне страшно. Мне страшно, что мне завтра нужно будет снова ехать в офис и обсуждать проекты, мне страшно, что у меня ничего не получится с блогом, мне страшно, что я не смогу построить свой бизнес и всегда буду работать на кого-то».

07

Я записываю все, чего я боюсь, все мысли, которые приходят мне в голову. Я пытаюсь максимально не думать о том, что со стороны это может выглядеть глупо и бессмысленно или что мне 25 (да, кстати, мне 25), а я столько всего боюсь.

Я изо всех сил концентрируюсь на том, что мне это нужно, чтобы чувствовать себя лучше, и мне это помогает.

А это действительно помогает.



СПОСОБ ВТОРОЙ: ПОГОВОРИТЬ С СОБОЙ ВСЛУХ И РАССМОТРЕТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Этот способ похож на первый, за исключением того, что не нужно ничего записывать. Здесь нужно поговорить с самим собой.

Наша психика устроена так, что когда мы проговариваем проблему вслух, мы начинаем смотреть на нее под другим углом. Это может казаться смешным и нелепым, однако вспомните, бывали ли у вас моменты, когда вас что-то поедало внутри, а когда вас об этом спрашивали, вы и слова не могли произнести?

Очень часто такое происходит на терапии с психологом, когда клиенту задают тяжелый вопрос, а он не может ответить, хотя в голове ответ есть, но сказать его вслух сложно.

09

Каждый раз, когда вам страшно, спросите себя вслух, почему. Как только вы поняли, что за проблема вас волнует, найдите ее решение. Оно может быть самым простым и очевидным, здесь главное проговорить все вслух.



«- Маша, чего ты боишься?»

- Боюсь не закончить проект в срок.

Боюсь, что мне позвонит начальник и будет ругаться. Боюсь, что мой блог никому не нужен, и боюсь потерять все деньги, которые я в него вложила.

- Что нужно сделать, чтобы этого не произошло?

- Идти работать над проектом и заниматься блогом после работы.

- Молодец, тогда иди работай».

Банально, но эффективно.

СПОСОБ ТРЕТИЙ: ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Я, наверное, одна из самых ленивых и неспортивных людей, которых можно найти в этом мире. Но даже я согласна с тем, что спорт полезен для ментального здоровья и нашего благосостояния в целом.

Я не буду советовать вам идти бегать на стадион или записаться в бассейн. Но я попрошу вас вспомнить о том, какой вид физической активности вам нравится (или нравился когда-то). Это могут быть танцы, футбол, стрельба из лука, все что угодно.

Для меня, суперленивого человека в этом мире, есть только один спорт, который я обожаю. Это бадминтон. Я помню, когда мне было семь лет, папа купил ракетки и воланчик, и мы пошли на стадион, и он учил меня играть.

И следующие несколько лет я каждые каникулы проводила во дворе с друзьями, и мы играли в бадминтон. И это было круто. И это было классно.

И только недавно я вспомнила об этом. И мы с мужем купили бадминтон и теперь каждый вечер выходим на улицу играть.

После этого я стала ощущать себя в разы лучше, я начала лучше спать и уверенней себя чувствовать.

Поэтому мой вам совет: найдите тот вид активности, который вам по душе. Ваше тело и мозг будут вам благодарны.



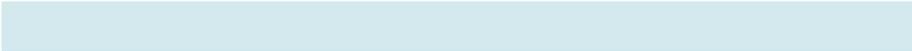
СПОСОБ ЧЕТВЕРТЫЙ: МЕДИТАЦИЯ

Однажды вечером я поняла, что мой мозг сейчас взорвется от количества той информации, что я прочитала и увидела за день. Сотни картинок, десятки блогов в Instagram, предложения, слова, буквы...

Всё это смешалось в моей голове, и я уже не могла понять, что происходит. Я просто хотела, чтобы на несколько минут в мой мозг не поступало никакой новой информации.

Я просто хотела не думать.

И вот тогда я и вспомнила о том, как я на днях читала о медитации.

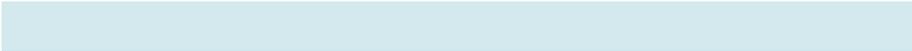


- К черту все, бери и медитируй! –
баннером высветилось у меня в голове,
и я быстро скачала себе приложение на
телефон (*приложение Calm*).

Я выбрала медитацию на 5 минут, где
был только звук дождя, села в позу
лотоса и закрыла глаза.

*- Зачем я это делаю? Я думаю, мне это
поможет? Это самый распространенный
совет для всех, кто хочет успокоиться?
Это не работает. Это глупо. Я выгляжу
как дура.*

(к слову, я сидела одна в комнате,
однако, видимо, мне было важно, что
обо мне подумают стены)



Десятки мыслей пронеслись у меня в голове за эти пять минут, пока я не услышала тихое оповещение о том, что медитация окончена.

И мне почему-то после нее стало легче.

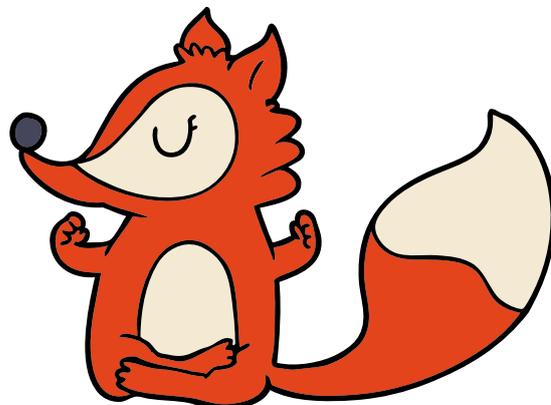
Да, я не вышла на новый уровень осознания своей жизни и не познала дзен, но за эти пять минут в мой мозг не просочилось ни капли информации с внешнего мира.

И вот тогда ко мне пришло понимание, что медитация поможет мне справиться с информационной передозировкой, которой подвергается каждый из нас и которая также является причиной нашей с вами тревожности.

Сейчас я медитирую 10 минут в день перед сном. По тому же самому приложению, только под звуки океана.

Я стала лучше спать. У меня появились силы вставать утром с кровати. Я больше нахожусь в моменте. И я стала меньше есть, потому что я теперь могу отличить эмоциональный голод от физического.

Попробуйте.



СПОСОБ ПЯТЫЙ: ПОРЯДОК ВОКРУГ – ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ

Не знаю, замечали ли вы за собой, но лично когда мне становится очень тревожно, я иду убирать. Я мою посуду, вытираю пыль и начинаю разбирать бардак на столе. А однажды я настолько сильно психанула, что устроила генеральную уборку в десять часов вечера! Да, я и не так могу!

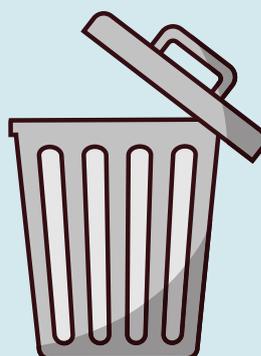
Для меня уборка в такие моменты равнозначна по силе с медитацией – мои руки заняты, и мой мозг думает только о том, как не разбить тарелку (поверьте мне, я тот еще рукожоп) или какие именно бумажки со стола можно выбросить, а какие оставить.

17

И вот когда я заканчиваю убирать и окончательно устаю, я замечаю, что мне легче и я успокоилась. Словно я выбросила мусор не только из квартиры, но и со своей головы.

Да, далеко не всегда у нас есть силы и энергия на уборку, особенно в беспокойном состоянии.

Но каждый раз, когда на меня накатывает сильная тревожность, я вспоминаю об этом способе и пытаюсь хоть немного прибраться. Поверьте, даже такое элементарное действие как вытереть пыль с рабочего стола или заправить постель, способно принести облегчение моей беспокойной головушке.



СПОСОБ ШЕСТОЙ: ТВОРЧЕСТВО

Наверняка вы слышали об арт-терапии, когда для улучшения ментального состояния пациенту предлагают заняться творчеством.

Я ни в коем случае не хочу претендовать на звание психолога или говорить о том, как правильно заниматься арт-терапией, но по своему собственному опыту могу сказать, что рисование очень положительно влияет на мое здоровье.

Я никогда не ходила в художественную школу и не знаю об этом совершенно ничего. Максимум моих способностей – купить раскраску и разрисовать ее, не выходя за линии. И вот этим, собственно, я и занимаюсь, когда хочу разгрузить мозг.

В моем арсенале борьбы с тревожностью есть три раскраски: одна с Диснеевскими принцессами, вторая с цветочками, а третья - с Мстителями.

Иногда вечерами, когда я просто хочу разгрузить мозг и перестать тревожиться по поводу и без, я выбираю раскраску под настроение и начинаю творить.

Иногда я рисую правильно и по канону, выбирая необходимый цвет карандаша для платья Золушки, а иногда у Тора розовые волосы. Я же говорю, все зависит от настроения.

Вам не обязательно рисовать или издеваться над героями комиксов так, как делаю это я. Вы можете заниматься музыкой, танцевать, лепить из пластилина или глины или же собирать конструктор. Любое занятие, которое вам нравится и приносит удовольствие, подойдет для этого.

Главное - сосредоточьтесь на том, что вам это нравится и вы делаете это для себя.

Помните, что никто не будет оценивать ваши рисунки или поделки, никто не будет вам указывать, как сделать лучше.

Делайте это для себя, когда вы этого хотите и как хотите.

Кайфуйте.



СПОСОБ СЕДЬМОЙ: ДНЕВНИК УСПЕХА

Вот мы с вами и подошли к последнему способу, и вы не поверите - он снова о том, чтобы взять блокнотик и ручку. Только если в первом способе мы с вами расписывали свои страхи и сомнения, то в этом я предлагаю вам расписать, почему мы с вами молодцы.

Я знаю, что этот способ может вызвать у вас сопротивление, ведь очень многих воспитывали так, что своими достижениями хвастаться нехорошо. И я, как взрослый человек, который ходит на работу и у которого есть семья, вот, что хочу об этом сказать, – *ФИГНЯ ВСЕ ЭТО!*



Себя нужно любить и ценить, себя нужно хвалить за достижения, нужно себя обнимать и говорить о том, какой ты молодец.

Дневник успеха прекрасная практика для того, чтобы поднять свою самооценку и начать ценить то, что мы с вами делаем.

Я предлагаю каждый день записывать свои маленькие победы, и вы увидите: спустя две недели у вас появится больше уверенности, а тревожность уменьшится, потому что она поймет, что не может испугать такого уверенного и крутого человека, как вы.



В дневнике успеха не обязательно записывать что-то грандиозное, как спасение мира или изобретения лекарства от болезни. Нет, совсем не это. Просто записывайте, что вы сделали сегодня за день, например, немного убрали или позвонили в банк.

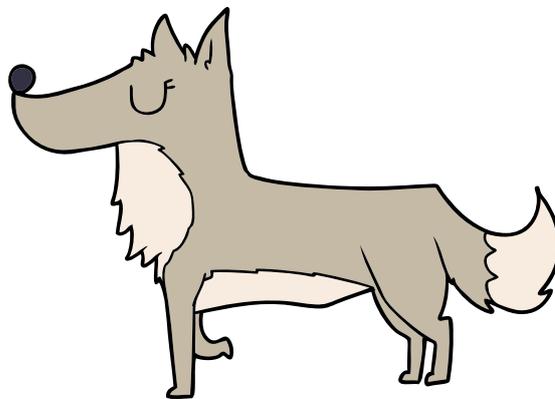
И да, отвечая на вопрос, который будет у каждого:

- А что, если я сегодня ничего не делала? Только ела, спала и листала Instagram?

- Вы дали себе отдохнуть. Вы позаботились о своем теле тем, что вы его покормили. Даже, если вы целый день лежали обессиленные на кровати и плакали от усталости, вы сделали огромное дело – вы выжили.

Я начну (29.06.19)

1. Я горжусь собой, что утром поговорила с психологом.
2. Я молодец, что позволила отдохнуть себе первую половину дня.
3. Я благодарна себе, что я больше выхожу на улицу.
4. Я горжусь тем, что у меня есть блог.
5. Я молодец, что я пишу сейчас этот чек-лист.



25

ВАЖНО!

**ЕСЛИ ТРЕВОЖНОСТЬ НЕ ПОКИДАЕТ ВАС НЕСКОЛЬКО
МЕСЯЦЕВ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ (Я ХОДИЛА К
НЕВРОЛОГУ).**

**НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ЭТО СОСТОЯНИЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ
НАЧНЕТЕ ЛЕЧЕНИЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ВАМ БУДЕТ.
ЭТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, И ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О
СЕБЕ.**



Помните о том, что тревожность пройдет. Это не вечное состояние, вам не будет всегда страшно и тревожно, вы не будете всегда бояться жить в этом мире.

Тревожность временна. Она не определяет вас как человека, она не будет с вами всегда, она обязательно вас покинет, и вы сможете вздохнуть полной грудью.

Каждый раз, когда на вас накатывается волна тревожности, вспоминайте о том, что так не будет вечно. Что спустя некоторое время вы снова сможете вернуться к нормальной жизни.

А для того, чтобы состояние нормализовалось быстрее, вы можете использовать один из вышеперечисленных способов.

Берегите себя. Цените себя. **Вы у себя одни.**

Если вам понравился этот чек-лист и вы хотите меня как-то поддержать или отблагодарить – подпишитесь на блог в Instagram **@mariawrites**, отмечайте меня в сторис или в своих постах, рассказывайте о моем блоге своим друзьям или же напишите отзыв на этот чек-лист мне в Директ.

Спасибо.

