

Способы снизить уровень тревожности и паники



Ситуативные стратегии преодоления стресса часто могут помочь вам справиться с тревожными мыслями и чувствами. Здесь представлено несколько способов, из которых вы можете выбрать наиболее оптимальный для себя вариант.



Ведение дневника

Выражать свои эмоции полезно, чтобы проанализировать то, через что вы проходите, и успокоиться. Вы можете выбрать любой способ, который будет для вас оптимальным: написать о своих чувствах ручкой на бумаге, отправить себе электронное письмо, записать голосовое сообщение исключительно для собственного пользования или воспользоваться другим методом. Эти записи, к которым вы сможете обратиться, помогут вам оценить свой опыт и реакции, а также определить потенциальные триггеры.



Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения могут помочь вам успокоиться «здесь и сейчас», расслабиться перед сном или когда вам нужен перерыв. Несмотря на то, что существует большое разнообразие дыхательных упражнений, их объединяет то, что при выполнении каждого из них вам необходимо сделать вдох, задержать дыхание и сделать выдох на счет.

В материалах этого месяца вы найдете 2 видеоинструкции с дыхательными практиками:

- При выполнении упражнения на дыхание 4-7-8 необходимо дышать так, чтобы 4 секунды уходило на вдох, 7 секунд – на задержку дыхания и 8 секунд – на выдох.
- При выполнении техники коробочного дыхания необходимо глубоко дышать на 4 счета. Это упражнение пришло из йоги. Необходимо сделать вдох, задержать дыхание на вдохе, сделать выдох и задержать дыхание на выдохе. Каждое действие длится по 4 счета.

Обе техники используют для того, чтобы справиться со стрессом ситуативно и выработать ощущение общего спокойствия. Эти упражнения активизируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за снижение частоты пульса и артериального давления. Она также стимулирует пищеварение и влияет на другие важные жизнеобеспечивающие функции. В перспективе это поможет вам выработать стойкость и обрести хорошее самочувствие в целом.



Переформулирование деструктивных мыслей

Когда вы уже расстроены или взволнованы, деструктивные мысли могут еще сильнее ухудшить ваше состояние. Поэтому в сложных ситуациях следует рассматривать другие возможности и точки зрения, включая более позитивные. Полезно задать себе следующие вопросы:

- Почему это так меня волнует?
- Если бы кто-то, кто мне небезразличен, оказался в подобной ситуации, что бы я им сказал(а)?
- Какие факты ставят под сомнение эти деструктивные мысли?

Процесс переформулирования поможет вам успокоиться, поскольку отвлечет вас в конкретный момент времени и сместит ваше внимание на самооценивание и решение проблем. Это в свою очередь даст ощущение большего контроля, придаст внутренних сил и оптимизма.

Тренируясь, вы можете сделать позитивное мышление частью своей жизни, и это будет способствовать улучшению общего психического и эмоционального здоровья и самочувствия. Ниже приводится пошаговая инструкция переформулирования деструктивных мыслей. Задайте себе вопрос:

1. Почему я нервничаю и/или тревожусь? Что произошло?

2. Какие деструктивные мысли появились в моей голове?

3. Какие чувства вызывают во мне эти мысли?

4. Какие факты подтверждают эти деструктивные мысли?

5. Какие факты ставят под сомнение эти деструктивные мысли?

6. Какой более конструктивный, реалистичный и/или сбалансированный подход следует использовать при оценке ситуации с учетом фактов?

Теперь сделайте глубокий вдох, дайте время новому восприятию улечься в вашей голове и позвольте себе перезагрузиться.



Больше движения

Физическая активность эффективно снижает стресс, помогает расслабиться и способствует улучшению здоровья и достижению благополучия в долгосрочной перспективе. Поскольку у каждого человека свой собственный уровень физической подготовки, физические способности и интересы, важно найти то, что подходит именно вам.

Движение также помогает снять напряжение и осознанно управлять своими тревожными мыслями и чувствами в конкретный момент времени, включая момент панической атаки.



Способы получить помощь

Если вы беспокоитесь о том, что с тревожными мыслями и чувствами все сложнее справляться и они начинают негативно влиять на вашу повседневную жизнь, обратитесь за медицинской помощью или получите консультацию психотерапевта. Специалист поможет вам понять, что лежит в основе вашей тревожности, и предпринять шаги, чтобы с ней справиться.

Источники:

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." По состоянию на 15 апреля 2024 года.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Опубликовано 16 августа 2021 года.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Опубликовано 5 ноября 2022 года.

HealthDirect, "Anxiety." Дата последней редакции: сентябрь 2022 г.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Опубликовано 21 ноября 2023 г.

Mind, "What is a panic attack?" Опубликовано в феврале 2021 года.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Дата последней редакции: 17 января 2023 г.

NHS, "Breathing exercises for stress." Дата последней редакции: 15 августа 2022 года.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." По состоянию на 15 апреля 2024 года.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Опубликовано в декабре 2023 года.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены.

WF13433129 144076-032024