ПАМЯТКА

Что делать, если страшно за близких людей, если будущее теряет определенность? В наше время, во время частичной мобилизации, переживания за близких людей и неопределенность будущего вполне нормальная реакция людей на происходящее.
Тревожность и страх отличаются друг от друга и, если **тревожност**ь — это состояние неопределенного беспокойства, то **страх** всегда предметный, а именно потеря близких, смерти, одиночества. Страхи подразумевают переживание какой-либо опасности, даже если она воображаема. Чувство страха совершенно нормально и естественно, но часто он перестает быть защитой и становится помехой.

Что же делать в данной ситуации, как облегчить свое состояние?

1. Контроль информации

Что заставляет нас тревожиться и бояться сильнее? В первую очередь, — это избыточное количество источников информации, сосредоточенность на негативном контексте.
Постарайтесь контролировать количество информации в день, уберите из новостной ленты недостоверные источники, фейки. Посвятите это время своим близким людям, поговорите на отвлеченные темы, постарайтесь отпустить контроль над тем, что происходит в мире, ведь мы можем влиять только на собственное состояние.

2. Что зависит от Вас?

Если мы пытаемся контролировать все в своей жизни, то впадаем в тревогу настолько быстро, что наши силы просто моментально улетучиваются. Если мы ничего не пытаемся контролировать в этой жизни, то улетучивается уже наша эффективность.
Попробуйте нарисовать круг и записать внутри круга все, что подвластно вашему контролю. Например, мои решения, слова, мои эмоции и желания, мои правила и так далее. За кругом останется все то, что не поддается нашему контролю – действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли и прочее.
Проведите анализ своих мыслей, что находится в зоне Вашего контроля? Если вы переживаете о том, что вне вашего контроля - лучшим способом будет отпустить и перестать беспокоиться об этом.

3. Заземление

При сильном стрессе и тревоге может помочь известная в психологии техника заземления — это тип психологической релаксации, который мы применяем с целью восстановления связи с реальностью и с нашим собственным телом,

когда испытываем состояние стресса и тревоги.
Например, это может быть осознанная остановка – в течение дня остановиться и сфокусироваться на моменте здесь и сейчас.
- Обратите внимание, который час?
- Какие ощущения я испытываю в своем теле?
Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела, поможет снизить тревогу.

4. Упражнение «Пять органов чувств»

Также работает упражнение «пять органов чувств» для того, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте:
- перечислите 5 вещей, которые видите,
- 4 вещи, которые слышите,
- 3 вещи, которых касаетесь,
- 2 вещи, запах которых ощущаете
- и какой вкус вы ощущаете сейчас.

5. Дыхание

Для снятия сильного напряжения полезны дыхательные техники и медитации, например, диафрагмальное дыхание.

ВАЖНО!

Тревога истощает человека как эмоционально, так и физически. Старайтесь больше двигаться, заняться легким спортом, правильно питаться.

«Первыми сломались те, кто верил, что скоро все закончится. Потом - те, кто не верил, что это когда-то закончится. Выжили те, кто сфокусировался на своих делах, без ожиданий того, что еще может случиться».

Виктор Франкл

Поэтому продолжайте заниматься своими делами, общайся с приятными людьми, занимайся любимым делом, спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, развивай свое хобби, старайся не конфликтовать, не общайся с токсичными людьми, меньше и избирательно смотреть новостные выпуски.
Это нормально, что в стрессовые моменты мы боимся, переживаем, сочувствуем. Но не забывайте при этом жить, дышать и замечать то хорошее, что происходит именно в вашей жизни.

Педагог-психолог: М.А. Яковлева