Как справиться с тревогой и неприятными состояниями?

Как выглядит твоя тревога? Знаком(а) ли ты с ней? Вот некоторые возможные признаки, по которым ее можно распознать. Отметь те, которые бывают именно у тебя:

- Становится трудно усидеть на месте, хочется что-то делать, но не очень понятно, что именно;
- Сердце начинает биться сильнее;
- Дыхание становится более поверхностным, как бы перемещается «вверх»;
- Потеют ладони, подмышки, ноги;
- Сложно сосредоточиться;
- Начинаешь перебирать пальцы или ковырять заусенцы, закручивать волосы на пальцы, перебираешь одежду;
- Речь становится быстрой, сложнее формулировать мысли, сбиваешься;
- Мысли концентрируются вокруг одной темы, сложно себя переключить;
- "Крутит" живот или хочется в туалет, тошнит;
- Легко нарастает раздражение, чувствуешь себя «как на иголках»;
- Краснеешь;
- Снятся кошмары, меньше спишь, сложно уснуть;
- Начинает болеть голова.

Важно научиться разделять тревогу и беспокойство. Чем они отличаются? Тревога – переживание, которое помогает "мобилизироваться" в новых условиях, предсказать возможные трудности. Беспокойство проявляется в тех случаях, когда ты думаешь без остановки над разными проблемами и эти раздумья не заканчиваются. Мы называем такое состояние "мысленной жвачкой": в итоге ничего продуктивного не происходит, хотя создается ощущение, что обдумать все вероятные и невероятные опасности сейчас очень важно и нужно. Что же в этом плохого? Во время размышлений о тревожащих событиях организм настораживается и приходит в состоянии "боевой готовности", как перед марафоном! Даже биохимический состав крови меняется. Когда так происходит время от времени, это нормально. Но зачем тратить так много сил и поддерживать напряжение, которое не продуктивно?

Что делать, когда тревоги становится слишком много? Если ни с кем не обсуждать свою тревогу, она не исчезнет никуда просто так. Чем больше ты пытаешься удержать ее внутри, тем больше места и времени она занимает. Выражение тревоги через слова помогает взять ее под контроль.

Представь себе стакан, в который наливают воду. Если вовремя не остановиться, то стакан переполнится, и вода будет выливаться за края.Что-то похожее может случиться с человеком, если он переполнен тревогой. Что происходит, если ты ни с кем не делишься своей тревогой и переживаниями?

Вот примеры фраз, как можно начать говорить о тревоге и беспокойстве (попробуй дополнить своими вариантами):

- я очень нервничаю...
- я немного нервничаю...
- кажется, у меня так сильно бьется сердце, наверное, я нервничаю...
- я очень встревожен из-за происходящего...
- у меня сейчас много тревоги...
- то, что происходит сейчас – для меня стресс...

С кем бы ты мог поделиться разными тревожными переживаниями? Что влияет на желание или нежелание делиться с родителями? Что они могут сделать, чтобы вам было легче говорить о разных чувствах?

Но помни: это обсуждение не должно превратиться в бесплодное "перемалывание" тревоги. Для этого важно, чтобы у него тоже были определенные временные рамки.

2. Могу ли я что-то делать, чтобы улучшить ситуацию?

УПРАЖНЕНИЕ: "Разбираем проблемы по мере их поступления".

Что из происходящего вокруг, из тех перемен, о которых мы говорили, является самым непростым? Вспомни и выпиши это.

Теперь то, что получилось, попробуй распределить на две группы.
События, за которые:
1) Я могу отвечать и которые могу контролировать. Дополни эту колонку конкретными действиями, которые ты можешь предпринимать.
2) Я не могу повлиять и которые не подвластны моему контролю. Их важно просто принять.

Например:

Я боюсь заболеть, но я могу:	*Я боюсь заболеть и важно принять, что*
мыть руки и соблюдать правила гигиены, проветривать комнату, соблюдать дистанцию, не выходить без надобности	*от меня не зависит: то, болеют ли другие люди, как может отреагировать мой организм, как еще долго будет режим изоляции*

С кем бы ты мог поделиться разными тревожными переживаниями? Что влияет на желание или нежелание делиться с родителями? Что они могут сделать, чтобы вам было легче говорить о разных чувствах?

Но помни: это обсуждение не должно превратиться в бесплодное "перемалывание" тревоги. Для этого важно, чтобы у него тоже были определенные временные рамки.

Могу ли я что-то делать, чтобы улучшить ситуацию?

УПРАЖНЕНИЕ: "Разбираем проблемы по мере их поступления".

Что из происходящего вокруг, из тех перемен, о которых мы говорили, является самым непростым? Вспомни и выпиши это.

Теперь то, что получилось, попробуй распределить на две группы.
События, за которые:
1) Я могу отвечать и которые могу контролировать. Дополни эту колонку конкретными действиями, которые ты можешь предпринимать.
2) Я не могу повлиять и которые не подвластны моему контролю. Их важно просто принять.

Я переживаю за предстоящие экзамены, но я могу:	*Я переживаю за предстоящие экзамены и важно принять, что от меня не зависит:*
• *выполнять домашние задания* • *соблюдать расписание занятий* • *заниматься дополнительно, когда есть силы* • *просить помощи у близких* • *иметь "план Б" в вопросах поступления в ВУЗ*	• *перенесут ли дату экзаменов* • *будет это в классической или онлайн-форме* • *какие мне попадутся задания*

За что я могу отвечать:	На что я повлиять не могу:

УПРАЖНЕНИЕ:

Подумай, какие страхи и тревоги есть у тебя и твоих близких о предстоящих выпускных экзаменах и поступлении? Выпишите абсолютно все, даже самые незначительные пункты.
И также, как и в предыдущем задании, попробуй разбить этот список на две группы.
События, за которые:
1) Я могу отвечать и которые могу контролировать. Дополни эту колонку конкретными действиями, которые ты можешь предпринимать.
2) Я не могу повлиять и которые не подвластны моему контролю. Их важно просто принят
Постарайся прописать более детально первую колонку – "что я могу". Чем больше здесь будет маленьких конкретных идей, тем проще тебе станет действовать.