

Мне очень страшно: что делать?

Длительная тревога - это те реалии, в которых живет каждый из нас, со временем очень легко и быстро трансформируется в СТРАХ. Нестабильность, потеря контроля и неизвестность когда все это прекратится и что еще ожидать очень сильно отражается на психике... Страхи формируются и растут один за другим:

- страх за детей;
- страх за жизнь;
- страх за близких;
- страх за здоровье.

Возникает ощущение, что страх по всюду и ничего нет кроме страха, чувство беспомощности и безысходности. У кого-то начинаются панические атаки и это реалии наших дней, это то, с чем я сейчас работаю КАЖДЫЙ день.

В сложившихся условиях - это АДЕКВАТНАЯ защитная реакция психики. Но каждый из нас, может оказать себе посильную помощь

8 ВАЖНЫХ ШАГОВ по управлению страхом

1. ПРИЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ.

Лично для меня это было сложнее всего. Я до сих пор периодически пытаюсь проснуться... Это НОРМАЛЬНО, что психика врубает избегание и не хочется верить в происходящее!!! Это НОРМАЛЬНО, что то, что происходит сейчас может казаться Вам бредом, дичью, дурным сном... но чем дольше Вы в этой иллюзии, тем больше защиток врубает психика.

Первый шаг к адаптации - признать реальность.

Да, происходит то, что происходит... (ребенок болеет/ мы сидим в подвале/ заблокировали счет/ должны делать операцию).

Прям проговорите это в слух... то, что страшит Вас.

2. Признать и разрешить себе испытывать эти эмоции.

Милые мои в сложившихся условиях... страх, рассеянность, тревога, беспомощность - АДЕКВАТНАЯ реакция психики.

✓Проговорите или пропишите свои эмоции: "Да, я боюсь... мне очень страшно... и это НОРМАЛЬНО"

ВАЖНО: к страху могут присоединяться чувство беспомощности, гнев, ярость, злость, ненависть. Это все нормально

3. НЕ ЗАРАЖАЙТЕСЬ ТРЕВОГОЙ

Кажется, что просмотр новостей дает какую-то стабильность - ЭТО НЕ ТАК

✗ократите инфопоток по тревожащей Вас ситуации

✓По возможности, вклиньтесь в поддерживающее окружение

✗исключайте информационный шум

3. Не заражайте и не заражайтесь тревогой

Сократить потребление новостей

Исключить информационный шум.

4. Заранее продумать план на случай плохого развития событий.

ВАЖНО: Мы думаем не о плохом исходе, а о том, что мне ВАЖНО сделать будет при такой ситуации, как мне ВАЖНО минимизировать ущерб, обезопасит себя и окружающих.

- что я должна буду сделать в первую очередь? Расписать от 4 до 10 шагов. ПРОПИСАТЬ НА БУМАГЕ и иметь всегда с собой

- что должно быть при мне в этой ситуации? В идеале - собрать чемоданчик SOS, который при необходимости берите и двигайтесь к решению проблемы.

- к кому я могу обратиться? Список с именами и контактами

5. Создаем себе точки опоры.

А: Рутин.

Внедряем в свою жизнь повторяющиеся действия, те действия, которые Вы делали ежедневно до дестабилизирующих событий, то, что было рутиной в обычное время:

- чистим зубы;
- убираем дом;
- звоним близким;
- кормим животных;
- работа;
- игры с детьми

Фокус на базовых потребностях.

Очень важно следить в кризисных ситуациях за удовлетворением базовых потребностей:

- вода
- еда
- сон (хотя бы отдых)
- дыхание - усилием воли удерживайте его ровным
- движение

6. Успокоительный ритуал/послание

Вспомните, что Вас успокаивает больше всего?

Это может быть любимая музыка, свеча, льющаяся вода - по возможности, имейте под рукой.

Если такого нет - напишите себе послание - то, что Вас будет успокаивать. Это может быть стихотворение, молитва, письмо в свободной форме - перечитывайте при необходимости.

7. Возврат контроля

Планируйте свой день, включая в него по максимуму тех элементов, которые Вы можете контролировать. Например:

- приготовить на завтра именно яичницу (это я выбираю и контролирую)
- разобрать сегодня шкаф;
- написать сегодня пост;
- поспать с ребенком 5..10 мин.