

ГЕД ДЖЕНКИНС-ОМАР



Я С ТОБОЙ

149 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,
БЕСПОКОЙСТВОМ И ПАНИКОЙ

Bestseller Amazon

Гед Дженкинс-Омар
Я с тобой. 149 простых советов как
справиться с тревогой, беспокойством и
паникой

*С любовью и благодарностью моим жене
и детям – моему целому миру
и Вселенной. Посвящается Малькольму
и Шэрон*

Russian language arranged through Montse Cortazar Literary Agency
www.montsecortazar.com

Ged Jenkins-Omar

HELP WITH ANXIETY: 150 EASY TO READ TIPS TO COPE WITH AND
OVERCOME ANXIETY, WORRY & PANIC

© 2020, Oliver Summer Publishing

© Gerard Jenkins-Omar 2020

© Л. М. Каджелашвили, перевод, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Рекомендации, содержащиеся в этой книге, не могут служить заменой консультации врача. Они также не могут приравниваться к советам медицинского характера или рассматриваться как вид терапевтического лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем вносить изменения в назначенную вам терапию. Если вы принимаете лекарства, не прекращайте их прием и не меняйте их без консультации с врачом. Книга написана и опубликована исключительно в просветительских и образовательных целях. Не все приведенные здесь советы подойдут вам, поэтому, пожалуйста, воспользуйтесь ими для ознакомления, но не в качестве замены индивидуальной терапии или медицинской помощи.

Просьба иметь в виду, что некоторые материалы этой книги могут вызвать в вас живой отклик и мгновенно спровоцировать некоторые симптомы тревоги. Если вы начинаете ощущать подавленность, волнение или недомогание, вас охватывают тревожные мысли, чувства или другие состояния, пожалуйста, будьте бережны по отношению к себе – сделайте перерыв. Эта книга призвана успокоить и поддержать вас, и вам не нужно спешить дочитать ее до конца. Она – ваш компаньон, ваш друг. Поэтому читайте ее, но делайте это в собственном темпе, в том месте и только тогда, когда чувствуете себя комфортно.

Предисловие Райана Риджуэя^[1]

Страдая от тревожного расстройства с 12 лет, я прошел чрезвычайно трудный путь, пытаюсь обрести облегчение и поддержку. Я на собственном горьком опыте убедился, что «волшебной таблетки» не существует, и ее поиски вряд ли к чему-либо приведут.

Благодаря долгим часам интеллектуального поиска и личному опыту мне удалось примириться со своей тревогой и начать жить в гармонии с собой. Теперь у меня есть сборник идей для поддержки, которые я могу использовать по мере необходимости. Все они изложены здесь, в этом практическом занимательном руководстве.

Книга написана человеком, так же, как и вы, испытывающим чрезмерное волнение и беспокойство, и я не сомневаюсь, что с ее помощью вы освободитесь от навязчивых симптомов тревоги.

Вы сильнее, чем думаете, и я абсолютно уверен, что эта книга подскажет вам путь к выздоровлению.

Райан Риджуэй

Введение

Здравствуйтесь!

Спасибо, что выбрали эту книгу. Я искренне надеюсь, что она поможет вам победить тревогу. Надеюсь, что она будет полезной для вас и поможет хоть немного изменить вашу жизнь к лучшему. Если хоть один из 149 советов, предложенных в этой книге, улучшит ваше душевное состояние – это будет замечательно; но я надеюсь, что вы сможете применить гораздо больше из них.

Стратегии преодоления тревоги и советы, перечисленные в этой книге, включают в себя как техники, подходящие для «скорой» психологической помощи, так и для более продолжительной практики, направленной на изменение вашего образа мыслей, действий и поведения. Тревога доставляет массу неудобств, в ней легко утонуть, она безбрежна и безгранична, а иногда, когда на горизонте маячит паническая атака, «глоток свежего воздуха» становится жизненно необходимым. Иногда нужно начинать менять жизнь к лучшему. Если вы не хотите начинать принимать противотревожные препараты, или вас не устраивает то, как на вас влияют лекарства, или же вы хотели бы добавить в свою копилку новые способы поддержать себя, помимо приема обычных лекарств, эта книга – для вас.

Важно понимать, что виды тревоги различаются в зависимости от психического заболевания; различны и способы ее преодоления. В этой книге будут советы и стратегии, которые сработают и которые вы сможете применить в жизни, но будут и те, которые вам не подойдут. Однако главная цель этой книги – познакомить вас с доступными вариантами, чтобы вы могли найти подходящие. Данные 149 советов порождены личным опытом, беседами с друзьями и близкими и подкреплены мнением психологов и научными исследованиями.

Мне захотелось написать эту книгу, поскольку я прошел свой собственный путь в борьбе с тревогой. Я живу с ней с подросткового возраста и много лет страдаю от нее. Я могу назвать себя уверенным и общительным, но при этом испытываю тревожные мысли и чувства. Обе эти стороны моей натуры не исключают друг друга.

Мою тревогу породило несколько факторов. Близкий человек умирал у меня на глазах, а его последними словами были: «Помоги мне!» Этим человеком был мой дедушка, которого я очень любил и на которого всегда мечтал быть похожим. Переживания по поводу его ухода, наряду с околосмертным опытом, полученным мной в результате дорожной аварии, – когда я на мопеде столкнулся с Range Rover – привело к развитию посттравматического стрессового расстройства и ипохондрии. Сыграли свою роль и другие факторы, среди которых одним из важных являлась постановка диагноза «атаксия». Это заболевание возникло у меня в результате повреждения мозжечка и повлияло на нервную систему. Приступы атаксии начались, когда мне было 22 года, но, несмотря на многочисленные анализы и обследования, болезнь не была выявлена до 30 лет. Все 8 лет я думал, что схожу с ума, чувствовал усталость, испытывал тремор и ощущение, что временами теряю контроль над реальностью. Это привело к тому, что у меня развилось тяжелое тревожное расстройство, сопровождающееся периодами депрессии.

Беспокойство все больше усиливалось и угнетало меня, но я никому не говорил о нем и не пытался решить проблему ни самостоятельно, ни с чьей-либо помощью. Мне становилось все хуже и хуже, пока это не стало совсем невыносимым. Я смотрел в бездну. Как человек с огромным желанием жить, я знаю, через что нужно пройти, чтобы оказаться на краю обрыва. Раньше я употреблял алкоголь, чтобы справиться с собой, и был зависимым от лекарств. К счастью, те мрачные дни уже в прошлом, и, хотя моя тревога является частью меня, я принимаю ее, управляю ей и живу свободной, счастливой и успешной жизнью. Атаксия останется со

мной до конца жизни, я по-прежнему испытываю усталость, головокружение и дрожь. Однако тот тип атаксии, от которого страдаю я, не прогрессирует при соблюдении правил здорового образа жизни, и, к счастью, его симптомы не настолько выражены, как могли бы быть.

Сейчас у меня прекрасная жизнь, я счастлив со своей женой, у нас двое детей. Я обожаю свою работу в реабилитационном центре для животных и являюсь представителем благотворительной организации по охране психического здоровья. Я мог бы поразмышлять о том, как летом работал за границей, установил рекорд Гиннеса, снимался в кино и выступал на телевидении. Но я хотел бы вспомнить о том, как тяжело мне бывало находиться в контакте со своими эмоциями, и поговорить о тех днях, когда кажется, что жизнь – словно американские горки. Есть дни лучше, а есть хуже, но такова уж наша жизнь.

Несмотря на то что у меня степень магистра в области преподавания, мой опыт отнюдь не академический, он основан на прожитой жизни и километрах пути, пройденных в шкуре человека, испытывавшего тревогу, панические атаки, страх, волнение, усталость, гипервентиляцию легких, головокружение, потливость, беспокойство и прочие симптомы, какие только можно себе представить.

Наши тревоги не определяют нас, но они могут осложнить нам жизнь. Пусть эта книга поможет вам вернуть контроль над ситуацией и начать жить полной жизнью, жизнью без страха.

Я желаю вам всяческих успехов на вашем пути преодоления тревоги. Я верю, что вы научитесь контролировать ее и справляться со своими мыслями, чувствами и сопутствующими симптомами лучше, чем сейчас. Кроме того, помните, что вы сильнее, чем думаете.

Психическое здоровье – это наше богатство.

С наилучшими пожеланиями,

Γεθ

Что такое тревога?

Тревога – это кошмар. Вот что такое тревога! Она способна вызывать у вас панику, чувство, что вы на пределе, и ощущение, будто вы теряете контроль над реальностью. Она может повлечь за собой боли неизвестного происхождения, одышку, головокружение и страх. Это ощущение ужаса, беспокойства и нервозности из-за того, что что-то может произойти, а вы не в силах контролировать исход. Эти страхи и беспокойство могут быть связаны с произошедшим, с тем, что вы видели, слышали, или тем, чем занимались в течение своей жизни.

Это психическое заболевание может проявляться в легкой, средней или тяжелой форме; как самостоятельное заболевание или сочетаться с другими физическими или психическими недугами. Тревога может вызывать ощущение слабости, вынуждать вас разрушать социальные связи и чувствовать безысходность. Она также может вызывать чувство горечи, обиды и недоумения: «Почему я?» Исследования показали, что повышение уровня тревожности может быть связано с увеличением уровня стресса. Об этом следует помнить.

Однако давайте отмотаем время на секунду назад и просто глубоко вдохнем... а затем выдохнем. Тревога, какой бы ужасной она ни была, является следствием функции, которая поддерживает жизнь людей с незапамятных времен. Возможно, вы слышали о реакции «бей или беги», что представляет собой физиологическое состояние, в которое погружается организм, когда возникает опасность, угроза нашей жизни или неминуемое нападение. Она была полезной в каменном веке, когда мы убегали от саблезубых тигров, и необходима в наше время, если горит дом или машина. Раньше мы должны были бороться за свою жизнь или спастись бегством как можно скорее и гораздо чаще. Однако в современную эпоху, когда постоянное напряжение, стрессы и технологии

окружают нас со всех сторон, наша реакция «бей или беги» вышла на новый уровень. Это привело к тому, что нас захлестнули тревога и беспокойство, и у нас развились ужасные симптомы, которые ставят под угрозу наше психическое здоровье.

Если вы относитесь к реакции «бей или беги» как ко встроенной в вас пожарной сигнализации, то наверняка хотите, чтобы она срабатывала в случае настоящего пожара, а не каждое утро, когда вы делаете себе тосты. Она нужна в случае крайней необходимости, но нам не нужно, чтобы она постоянно звенела в ушах. Если мы посмотрим на знаменитую, ныне вымершую птицу дронг, или додо, то поймем, почему эта «встроенная система» так важна. Есть несколько версий этой истории, но суть ее сводится к тому, что, когда моряки впервые достигли прекрасного острова Маврикий, они наткнулись на дронга – нелетающую птицу размером чуть больше индейки. Додо не боялись ни людей, ни их собак: поскольку в их среде обитания не было естественных хищников, они не чувствовали угрозы. У них не было встроенного механизма борьбы или бегства, поэтому их было очень легко поймать и съесть. В результате они вымерли. Это яркий пример того, зачем нам нужна наша встроенная система тревоги, чтобы мы не закончили, как додо. Однако мы также не хотим постоянно испытывать страх, панику, бояться и нервничать. Поэтому нам необходимо обрести в жизни покой и равновесие.

Ваша встроенная система сигнализации вышла из строя, и вы чувствуете себя подавленным своими тревогами? Если это так, то, надеюсь, эта книга в какой-то мере предоставит вам советы и инструменты, необходимые для того, чтобы вернуть спокойствие в вашу жизнь. Так что приятного вам чтения, и давайте вместе искать баланс между птицей додо и неумолкающей пожарной сигнализацией.

Распространенные виды тревоги

- Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)
- Социальная тревожность
- Панический синдром
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Ипохондрия
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
- Фобии, включая агорафобии
- Телесное дисморфическое расстройство

Симптомы тревоги

У разных людей тревога проявляется по-разному. Одно можно сказать наверняка: как бы мы ее ни переживали, она может вселять ужас. Вы можете испытывать не все эти симптомы; возможно, есть и другие, но вот список наиболее распространенных:

- нервозность, паника, ощущение того, что вы на грани
- испуг, дрожь, волнение, ощущение, будто вы теряете контроль, сходите с ума, хотите причинить себе вред, можете потерять сознание
- суицидальные мысли
- гиперактивность
- усталость, утомляемость, слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошнота, пустота, отчужденность, озноб или жар
- приступы паники и тревоги
- учащенное сердцебиение
- palpitation
- бессонница
- учащенное дыхание или гипервентиляция легких
- диарея
- навязчивые мысли

- сухость во рту
- проблемы с пищеварением
- боли
- потливость
- рвота
- трудности при запоминании и с сохранением неподвижности (гиперактивность)
- трудности с расслаблением
- покалывания
- головные боли
- светочувствительность
- повышенная чувствительность к звукам
- чрезмерное внимание к сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения

Таблица преодоления тревоги

Эту книгу можно читать по-разному. Ее можно открыть на любой странице и узнать новую стратегию или совет.

Вы можете прочесть ее от корки до корки, не делая заметок. Или читать ее и отвечать на вопросы, которые следуют за каждым советом.

Какой бы способ вы ни выбрали, обязательно записывайте, какие стратегии и советы помогают вам справляться с тревогой и что именно вас беспокоит.

В этом вам поможет «Таблица преодоления тревоги», которую вы затем сможете использовать в качестве краткой шпаргалки по самопомощи, обращаясь к ней всякий раз, когда это будет необходимо.

Прочитав эту книгу и найдя для себя работающие стратегии преодоления тревоги, запишите их здесь на всякий случай. И если

необходимо, не стесняйтесь добавлять новые строки на бумаге или в телефоне.

СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ	НОМЕР СТРАНИЦЫ
Пример — <i>поговорите с кем-нибудь</i>	16

А теперь – давайте начнем!

Самое важное

Первые шесть стратегий и советов, приведенные в этой книге, являются, возможно, одними из самых важных, о которых следует знать на вашем пути борьбы с тревогой.

№ 1

Поговорите с кем-нибудь

Один из самых важных механизмов избавления от тревоги для тех, кто страдает от нее, – доверительный разговор. Вы **ДОЛЖНЫ** поговорить с кем-то о том, что чувствуете. **НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ** в себе, это может свести вас с ума. Поговорите с любимым человеком или членом семьи, другом, психотерапевтом, врачом или кем-то еще, кому вы доверяете. Обратитесь к ним всем, если это возможно. Однако если вы не можете поговорить ни с кем в вашем окружении, существуют различные организации, в которые вы можете позвонить, например Mind, The Samaritans и др. Что бы вы ни выбрали, обязательно дайте кому-то знать о том, как вы себя чувствуете, не держите все это в себе. Помните, проблема, разделенная на двоих – уже всего лишь половина проблемы.

- Говорили ли вы с кем-нибудь о своем состоянии/симптомах? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это снять тревогу или перестать волноваться о своих чувствах/своем состоянии? ДА/НЕТ
 - С кем вы разговаривали? Что он/она сказал(а)?
 - Будете ли вы продолжать разговаривать с ним(и) о том, что вас тревожит/что вы чувствуете? Я отвечаю на этот вопрос за вас – ДА.
 - Добавьте ли вы эту стратегию в «Таблицу преодоления тревоги»? И снова я отвечаю на этот вопрос за вас – ДА.

№ 2

Примите свою тревогу

Одна из самых эффективных стратегий преодоления тревоги – принять ее и перестать ее бояться. Примите тот факт, что вы испытываете тревогу. Поймите, что это нормально – чувствовать себя так, как вы чувствуете. Примите, что в некоторые дни вы будете в хорошем настроении, а в некоторые – в неважном. Допустите, что есть стратегии, которые помогут вам справиться с этим. Примите, что иногда эти стратегии не работают, а в каких-то случаях помогают. Примите, что тревога – это часть вас, и вы должны принимать себя целиком. Но помните, что она не определяет вас и то, кем вы являетесь. Практикуйте позитивные аффирмации, подобные тем, что описаны в этой книге, и ежедневно говорите себе, что вы принимаете свою тревогу, можете справиться с ней и становитесь сильнее благодаря этому. Говорите себе это каждый день, пока это не станет правдой.

- Принимаете ли вы свою тревогу? ДА/НЕТ
- Осознаете ли вы, что у вас будут более спокойные и менее спокойные дни? ДА/НЕТ
- Принимаете ли вы то, что чувствовать себя плохо – это нормально? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы принятие тревоги в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 3

Поймите и изучите свои триггеры

Понимание своих раздражителей чрезвычайно важно для того, чтобы научиться жить счастливой жизнью и справляться с тревогой. Вы беспокоитесь о том, как вы выглядите, или о том, как хотите выглядеть? Возникает ли волнение при мыслях о чем-то, что произошло в вашем прошлом, или это связано с тем, что может случиться в будущем? При воспоминаниях об отдельном человеке или группе людей? Возможно, причина вашего состояния – социальные сети? Работа? Социальные ситуации? Подумайте, не ухудшает ли ваше самочувствие какой-либо продукт или ингредиент, например кофе, наркотики или алкоголь. А может, дело в чем-то другом? Как бы там ни было, чем лучше вы понимаете, что вызывает у вас тревожные мысли и чувства, тем лучше вы вооружены, чтобы научиться справляться с ними. Как только вы поймете свои болевые точки, вы сможете начать вносить положительные изменения в свою жизнь. Если вы считаете, что ваши триггеры связаны с чем-то, что вам нравится, или чем-то, чем вам раньше нравилось заниматься, постарайтесь преодолеть свое волнение, не обязательно полностью исключать это занятие из жизни. Полное избегание может привести к формированию нездорового мнения об определенных местах, людях, вещах и многом другом. Поймите и изучите свои триггеры, поскольку они могут быть основной причиной ваших проблем.

- Будете ли вы предпринимать шаги для управления своими триггерами? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 4

Вам кажется, что вам не стоит жить?

Несмотря на то что в недалеком прошлом самоубийство было запретной темой, в наше время так быть не должно. На самом деле мысли о самоубийстве возникают у людей гораздо чаще, чем вы думаете. По результатам исследования ведущей благотворительной организации в области психического здоровья около 20 из 100 человек взрослого населения имеют суицидальные мысли. Однако важно понимать, что подобные мысли не обязательно означают, что у вас появится потребность действовать в соответствии с ними. Но это сигнал о том, что, возможно, вам нужна помощь. Если у вас возникают мысли о суициде, поговорите с кем-нибудь, кто может поддержать вас, а если в вашей жизни нет такого человека, то вы можете найти множество телефонов доверия. Если вы обдумываете способы или уже совершили попытку, немедленно обратитесь за помощью и поддержкой. Как бы плохо вам сейчас ни было, смерть – это не выход. Вам есть кому помочь и поддержать вас, а также есть люди, которые любят и заботятся о вас. Даже если вам кажется, что это не так. Сегодня может быть худший день в вашей жизни, но это не значит, что завтра все будет так же. Помните, что после бури всегда выходит солнце. «Даже после самой темной ночи наступает рассвет, а сильный дождь заканчивается радугой»^[2]. И этот день может наступить завтра.

- Испытываете ли вы суицидальные мысли? ДА/НЕТ
- Думаете ли вы о самоубийстве прямо сейчас? ДА/НЕТ
- Если вы ответили «ДА» на любой из вышеперечисленных вопросов, пожалуйста, как можно скорее обратитесь к кому-нибудь за поддержкой.

№ 5

Тренируйтесь

Тренируйтесь! Тренируйтесь! Тренируйтесь! Я уже упоминал о том, что нужно тренироваться? Физические упражнения – наши лучшие друзья, они вырабатывают в организме эндорфины, которые действуют как естественное обезболивающее, обладают успокаивающим эффектом и улучшают сон. Будь то прогулка, бег, тяжелая атлетика, плавание, йога, кикбоксинг или любая другая форма физической нагрузки, пришло время побаловать свое тело старой доброй тренировкой. Приложите усилия и будете вознаграждены своим организмом и психикой как физически, так и духовно – возрастет ваша самооценка и уверенность в себе. Если вы предпочитаете индивидуальные виды спорта, попробуйте ходьбу, бег, плавание или занятия тяжелой атлетикой. Если же вы предпочитаете заниматься в группе, запишитесь на бокс, йогу, фитнес, футбол или аналогичный командный вид спорта. Большое количество информации можно найти в Интернете, в том числе видеозаписи тренировок на YouTube. В вашем районе наверняка есть спортивные залы, фитнес-клубы и секции командных видов спорта, в которые вы можете обратиться и стать их постоянным членом.

- Пробовали ли вы заниматься спортом? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это впоследствии чувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 6

Старайтесь спать достаточное количество часов

Тревога утомляет! Даже после крепкого сна мы все еще можем чувствовать себя измотанными от ежедневной борьбы, которая начинается с момента пробуждения. С учетом сказанного важно дать нашему телу максимальный шанс победить тревогу, а для этого нужно спать 7–8 часов в сутки. Это помогает нам сохранять психическое здоровье, поддерживать память и укреплять нашу иммунную систему. Однако это не всегда возможно из-за работы, детей, гиперактивного ума или чего-то еще. Если вы изо всех сил пытаетесь выспаться, попробуйте природные успокоительные, такие как ромашка, лаванда, валериана, также подойдет расслабляющая музыка для сна и дыхательные техники. Следует избегать употребления стимуляторов ЦНС, таких как кофе и чай, а также читать или смотреть новости перед сном. А также не лишним будет ограничить время использования гаджетов перед сном, поскольку все телевизоры, телефоны, ноутбуки и планшеты излучают синий свет. Есть сведения о том, что он возбуждает ум и подавляет выработку мелатонина, «гормона сна», что может привести к проблемам с засыпанием и приступам бессонницы.

- Вы регулярно спите 7–8 часов каждую ночь? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, будете ли вы вносить изменения в свои привычки сна? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Возьмите тревогу под контроль

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, научат вас, как взять свою тревогу под контроль и успешно справляться с ней.

№ 7

Игра в слова

Если вас преследуют негативные или навязчивые мысли, паника или же вы склонны прокручивать в голове негативные сценарии, попробуйте сами с собой поиграть в слова. Это техника, которая поможет вам переключить свой разум с тревожных мыслей на что-то другое. Это очень простая и веселая игра, и, возможно, вы даже играли в нее со своими друзьями и близкими в детстве. Начиная с буквы А, подумайте об имени человека, месте и животном, начинающихся на букву А. Например, Алиса, Ангола и Аардварк. После этого переходите к букве Б, затем к В и так далее. Всякий раз, когда вы испытываете тревогу или панику, попробуйте поиграть в слова, чтобы успокоиться. Вы можете делать это как мысленно, так и с помощью записок в телефоне или на бумаге. Это поможет вам переключить внимание.

- Пробовали ли вы использовать эту стратегию? ДА/НЕТ
- Помогла ли игра в слова отвлечь вас от тревожных мыслей или паники? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам чувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 8

Поймите, что вы не одиноки

Когда вы на пути преодоления тревоги, очень важно помнить, что вы не одиноки. Хотя вам может казаться, что вы сходите с ума, мир давит на вас и круг замыкается, постарайтесь вспомнить, что многие другие люди чувствуют себя точно так же. Это полицейские, судьи, врачи, адвокаты, учителя, уборщики, официанты и многие другие. В США считается, что примерно каждый пятый страдает от тревоги в течение года, а в Великобритании – каждый шестой в течение недели. И эта цифра постоянно растет. Понимая, что вы не одиноки, вы открываете для себя возможность получить помощь, поговорив об этом с другими людьми. Не возводите барьеры в отношениях с друзьями и близкими и открыто говорите с ними о том, что вас тревожит. Вы удивитесь, когда узнаете, как много людей в вашем окружении чувствуют то же самое, а возможно, и испытывают те же симптомы.

- Помогает ли вам осознание того, что вы не одиноки, почувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Говорили ли вы с другими людьми о том, что они чувствуют, и находили ли вы совпадения с тем, что чувствуете вы? ДА/НЕТ
- Если ДА, то что вы при этом чувствовали?
- Будете ли вы рассказывать о своих чувствах большему количеству людей? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 9

Поймите, что это о'кей «быть не о'кей»

Как уже упоминалось ранее, принятие своей тревоги может действительно помочь вам справиться с ней. Вы не сумасшедший! Вы не странный! Вы не один такой! Иногда в нашей жизни происходит что-то, что может вызвать стресс, глубоко затронув нас, и тогда мы не сможем сразу взять свои чувства под контроль. Испытывать эти чувства, переживать что-либо – совершенно нормально, и вы должны понимать, что также нормально – чувствовать себя не как обычно. Не забывайте регулярно говорить себе, что о'кей «быть не о'кей». Существует много цитат, мемов, песен и видео с этим высказыванием, и не без оснований. Потому что о'кей «быть не о'кей».

- Понимаете ли вы, что чувствовать себя ненормально – это нормально? ДА/НЕТ
- Помогает ли вам это осознание чувствовать себя более сильным и менее тревожным? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 10

Ведите дневник

Ведение личного дневника поможет вам отслеживать свое самочувствие. Вы можете записывать в него все, что, как вы заметили, провоцирует вашу тревогу, и все, что помогает вам улучшить свое состояние. Это поможет вам справиться с тревогой в дальнейшем, поскольку у вас будет письменно закреплено что вам помогает, а что нет, и вы сможете поразмышлять над этим. Эту книгу также можно использовать как дневник благоприятных и неблагоприятных для вашего состояния факторов. Либо вы можете взять настоящий ежедневник с указанием дней и дат и таким же образом записывать в нем свои чувства. Еще один способ отслеживать свои триггеры и пополнять количество способов преодоления – вести список в телефоне, который вы можете просматривать в любое время и в любом месте. Если вам нужно более наглядное напоминание изо дня в день, попробуйте повесить дома доску или поставить холст и крупными буквами на нем записывать свои наблюдения.

- Используете ли вы эту книгу или дневник, чтобы составить свою «Таблицу преодоления тревоги» и отслеживать свои триггеры? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 11

Пользуйтесь трекером настроения

Помимо отслеживания своего эмоционального фона и психологического состояния с помощью дневника или этой книги вы также можете попробовать такой инструмент, как трекер настроения. Это наглядный календарь, в котором в конце каждого дня вы можете отметить, насколько тревожно вы себя чувствовали по шкале от 1 до 5, где 1 – это «очень тревожно», а 5 – «совсем не тревожно». Кроме того, в нижнем поле вы можете записать, что произошло в тот день, чтобы увидеть, как ваши переживания, чувства и действия соотносятся с уровнем тревоги. При поиске трекера настроения в Интернете можно найти бесплатные приложения, графики, которые можно загрузить и распечатать, а можно подойти к делу творчески и составить свой собственный.

Попробуйте следовать этому совету в течение как минимум двух недель, прежде чем завершить этот раздел.

- Записывали ли вы, насколько тревожно вы себя чувствовали каждый день и как это соотносилось с вашими переживаниями, чувствами и действиями? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам подобная запись своих чувств выявить то, что провоцирует вашу тревогу, и то, что помогает ее унять? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 12

Закон притяжения

Много очень успешных людей живут по закону притяжения и утверждают, что для них он работает. Но что это такое? В двух словах, это идея о том, что действия, слова и мысли, которые мы излучаем во Вселенную, возвращаются к нам приумноженными. Например, если вы регулярно жертвуете деньги на благотворительность, Вселенная найдет способ вознаградить вас материально. С другой стороны, если вам свойственно сплетничать о других и видеть во всем недостатки, то Вселенная вернет вам все это в многократном размере. Стоит ли использовать эту практику или нет, решать вам, однако это может быть оправдано в качестве механизма преодоления тревоги. Поэтому, когда вы замечаете за собой страх и тревогу, постарайтесь заменить негативные мысли, слова и действия на более позитивные и жизнеутверждающие. Легче сказать, чем сделать, верно? Однако с практикой вы сможете превратить «Я чувствую себя так, будто умираю» в «Со мной случалось такое и раньше, я знаю, что это пройдет и я буду чувствовать себя отлично». Слова, которые вы будете произносить, и действия, которые вы будете совершать, для каждого свои, поэтому постарайтесь определить, о чем вы думаете в негативном ключе и какие убеждения заставляют вас действовать подобным образом. Составьте список и постарайтесь заменить их на более позитивные утверждения, а затем и действия. Чтобы глубже изучить закон притяжения, вы можете прочитать книгу Ронды Берн «Тайна».

□ Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 13

Говорите себе, что вы великолепны

Мухаммед Али искренне считал себя величайшим бойцом, и он им стал. Почему? Он обладал мастерством и огромной силой, но, кроме того, он верил в себя и ежедневно повторял себе и заявлял всему миру, что он величайший. Сейчас существует бесчисленное количество книг о позитивном мышлении, включающих в себя аффирмации, но самым естественным способом начать, будет сказать себе, что вы лучший. И каждое утро, просыпаясь, говорите себе, что вы великолепны, вы чувствуете себя прекрасно, вы замечательно выглядите, вы здоровы, вы сильнее своей тревоги и у вас будет отличный день. Делайте это каждый день, даже если вы еще в это не верите, пока это не войдет в привычку. Это часть процесса возвращения себе контроля, и рано или поздно вы начнете верить в свои слова. Если сначала вам трудно будет произносить эти позитивные аффирмации, на YouTube можно посмотреть множество видеороликов, которые послужат вам поддержкой. Так что, даже если поначалу это покажется вам немного странным, вы можете слушать их онлайн и повторять аффирмации вслух или про себя.

- Говорите ли вы себе, что вы замечательный/ая? ДА/НЕТ
- Повторяли ли вы про себя другие позитивные аффирмации? ДА/НЕТ
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 14

Чувства – это не факты

Помните, необходимо делать разницу между чувствами и научными фактами. Иногда вы можете принять то, что вы думаете о себе, или то, что, как вам кажется, думают о вас другие, за факты. Но это может быть совершенно не так. Вы можете думать, что умираете, хотя на самом деле вы здоровы. Вы можете быть уверены в том, что вас ненавидят, а на самом деле вы нравитесь другим и вы прекрасный человек. Вы можете считать себя страдающим ожирением, а на самом деле у вас нормальный вес. Ощущения не обязательно совпадают с фактами. В следующий раз, когда у вас появятся тревожные, негативные и навязчивые мысли, не забудьте сказать себе, что чувства – это еще не факты.

- Будете ли вы ловить себя на неприятных ощущениях и напоминать себе, что ощущение – это не факт? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 15

Практикуйте благодарность

Иногда, когда вас обуревают тревожные мысли или страх, трудно испытывать благодарность за что-либо. Однако, практикуя благодарность, вы открываетесь для более позитивного восприятия событий. Вместо того чтобы думать о том, что вызывает у вас беспокойство, и раздражаться из-за своей незащитности перед ним, сосредоточьтесь на том, за что вы благодарны. Например, каждое утро, просыпаясь, говорите себе: «Я благодарю Вселенную за то, что у меня есть друзья, собака, семья, работа, за то, в каком мире я живу – за небо над головой и поющих птиц». Или найдите что-то еще в своей жизни, за что вы можете быть благодарным. Если сейчас это сложно, попробуйте вспомнить о моментах из прошлого, в которые вы были счастливы. «Я благодарю Вселенную за то, что мне удалось взять отпуск, когда я хотел, и искупаться в ласковых лучах солнца», «Я благодарен за то, что мои мама и папа были замечательными родителями и хорошо меня воспитали» или что-то другое, что придет вам в голову. Даже в самые мрачные дни есть за что быть благодарным, и вы можете воспользоваться этой стратегией, чтобы вернуть себе более позитивный взгляд на жизнь.

- Есть ли в вашей жизни то, за что вы можете быть благодарны? ДА/НЕТ
- За что именно?
- Готовы ли вы в течение дня уделять время, чтобы вспомнить о том, за что вы испытываете благодарность? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 16

Позвольте мыслям появляться и исчезать

У вас будут возникать негативные и тревожные мысли. Хитрость состоит в том, чтобы не заикливаться на них, а позволять им вылетать из головы. Примите тот факт, что они приходят, но не беспокойтесь об этом. Поймите, что они есть не только у вас и что иметь негативные мысли – это нормально, так же как мыслить в более позитивном ключе. Когда такая мысль возникает, не обращайтесь на нее больше внимания, чем она заслуживает. Если мысли продолжают крутиться в голове, воспользуйтесь одной из техник отвлечения/перераспределения внимания, подобную описанным в этой книге, чтобы придать своим размышлениям другой вектор. Помните, что не только вы испытываете негативные и тревожные мысли, поэтому постарайтесь не накручивать себя и лишней раз волноваться из-за них. Пусть они приходят и уходят.

- Признаете ли вы, что нормально иметь как позитивные, так и негативные мысли? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы не уделять особенного внимания тревожным и негативным мыслям? ДА/НЕТ
- Использовали ли вы методы переключения внимания для достижения этой цели? ДА/НЕТ
- Если да, то какие?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 17

У вас не сердечный приступ

Если от тревоги у вас возникла паническая атака, скажите себе честно, что это именно паническая атака, а не нечто более угрожающее. Если вы уже испытывали подобное, то все равно будет страшно, но вы будете уже более опытны в борьбе с ней. Если это случилось с вами впервые, вы можете подумать, что умираете, что у вас сердечный приступ или что вы сходите с ума. Вы можете даже позвонить в скорую помощь. В таком случае делайте все необходимое, чтобы пережить приступ. Если вы чувствуете, что вам нужна посторонняя помощь, позвоните. Свяжитесь с кем-нибудь, чтобы получить поддержку и внимание, в которых нуждаетесь. В дальнейшем, если вы уже испытывали паническую атаку ранее и она повторилась, постарайтесь объяснить себе, что это именно паническая атака. Сконцентрируйтесь на дыхании и примените другие техники, описанные в этой книге. Если это паническая атака, значит, вы не умираете, а, напротив, восстановитесь в течение короткого промежутка времени, даже если в данный момент вам так не кажется.

- Были ли у вас раньше панические атаки? ДА/НЕТ
- Знали ли вы, что это была паническая атака, или вы думали, что это было что-то другое?
 - В следующий раз, когда у вас случится паническая атака, вы идентифицируете ее как паническую атаку? ДА/НЕТ
 - Если вы снова испытаете паническую атаку, определите вы ее как паническую атаку и воспользуетесь ли дыхательными практиками и другими техниками, описанными в этой книге? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 18

Повторяйте мантру

Заучивание мантры, которую вы будете снова и снова говорить про себя, также может помочь вам при тревоге. Хорошо известная – «Все пройдет». А также «Я чувствую себя прекрасно», «Я здоров(а)», «Моя жизнь прекрасна». Даже если вы сейчас не верите в эти слова, все равно произнесите их. Приучите свой мозг повторять эти мантры, когда негативные мысли пытаются проникнуть в ваш разум, и это придаст вам сил. vk.com/psy_abc

- Вы уже решили, какие мантры вы будете использовать, когда испытаете тревогу? ДА/НЕТ
 - Что это за мантры?
 - Использовали ли вы их раньше? ДА/НЕТ
 - Какие чувства они вызывали у вас?
 - Будете ли вы повторять свои мантры, когда будете испытывать тревогу? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 19

Определите, что работает конкретно для вас

В этой книге немало советов – 149, если быть точным. Надеюсь, многие из них будут актуальны для вас, но какие-то вам не подойдут. Суть в том, чтобы понять, что помогает именно вам, и использовать это ради своего блага. Тревога проявляется по-разному в каждом типе расстройства, как отличается и метод борьбы с ней. Существуют различные виды тревожности, поэтому вам нужно найти стратегии, которые работают именно в вашем случае. Пробуйте различные техники и методы, пока не найдете те, что станут вашими. Запишите их в свой список способов преодоления тревоги из этой книги, а затем используйте его, чтобы помочь себе справляться с тревогой в будущем.

После того как вы прочтете все 149 стратегий и советов из этой книги, вернитесь к этим вопросам.

- Вы пробовали различные стратегии и советы из этой книги?

ДА/НЕТ

- Внедрили ли вы что-нибудь в свою жизнь? ДА/НЕТ

Составили ли вы свой список способов преодоления тревоги? ДА/НЕТ

- Если ДА – отлично, если НЕТ – что вас остановило?

Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 20

Помните, что панические атаки всегда заканчиваются

У всего есть начало и конец, и с вашей панической атакой или приступом тревоги дело обстоит точно так же. Какими бы ужасными они ни были, они пройдут. Они могут повторяться несколько раз в день, раз в месяц, чаще или реже. Но они пройдут. Если у вас приступ паники или тревоги, воспользуйтесь советами из этой книги, чтобы облегчить симптомы и пережить его, и, когда начинается приступ, не забывайте говорить себе, что он пройдет.

- Если у вас случался приступ паники или тревоги, говорили ли вы себе, «это пройдет»? ДА/НЕТ
- Как бы ужасно это ни было, помогло ли вам осознание того, что это пройдет, пережить приступ? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 21

Делайте ровно столько, сколько можете

Если вы чувствуете тревогу, помните, что нужно делать только то, что, как вам кажется, вы можете или хотите делать. Это нормально – не иметь возможности делать все то же, что и обычно, и оставлять себе немного больше времени для покоя и отдыха. Хотя, возможно, это звучит не слишком вдохновляюще, но вы должны понимать, что какое-то время вам придется мириться с некоторыми ограничениями работоспособности или на определенные виды деятельности. Важно принять это и не позволять себе опускать руки, так как это может только ухудшить ваше состояние. Старайтесь не терять энтузиазма, добиваться своего и осуществлять задуманное. Но не будьте слишком строги к себе, не стоит пытаться лезть из кожи вон и прилагать сверхусилия, чтобы это вызывало у вас чрезмерную нервозность или вынуждало вас беспокоиться больше, чем вы можете выдержать. Все наладится и придет в норму, но в данный период облегчите себе жизнь и не заставляйте себя делать больше, чем необходимо.

- Осознаете ли вы, что иногда слишком сильно заставляете себя что-то делать, и это приводит к тому, что вы начинаете нервничать еще больше? ДА/НЕТ
 - В каких ситуациях это случается?
 - Будете ли вы стремиться к успеху, но не так, чтобы «выгореть» эмоционально? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления победы тревоги»? ДА/НЕТ

№ 22

Встаньте прямо

Когда нас охватывает страх, мы сутулимся и часто скрещиваем руки на груди, у нас появляется ощущение нервозности и внутреннего напряжения. Причина в том, что у нас появляется подсознательное желание защитить наши жизненно важные органы, такие как сердце и легкие, когда мы переключаемся в режим «бей или беги». Если вы чувствуете, что именно так и есть, необходимо предложить своему организму естественное средство от этого. Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох на четыре счета. Затем задержите дыхание на четыре секунды, выпятите грудную клетку, отведите плечи назад, а затем выдыхайте в течение четырех секунд. Это послужит сигналом нашему разуму, что мы действительно контролируем тело. Затем вы можете попробовать применить другие дыхательные техники, приведенные в этой книге.

Попробуйте применить эту рекомендацию по крайней мере три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия лучше владеть своим телом?
ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам чувствовать себя менее тревожно? ДА/
НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу
преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 23

Будьте рядом с людьми, с которыми вы ощущаете себя в безопасности

Тревога или какая-либо проблема с психическим или физическим здоровьем часто требует поддержки со стороны окружающих. Если вам посчастливилось иметь настоящих друзей, поделитесь с ними своими чувствами и проведите с ними какое-то время. Люди, которые любят и понимают вас, помогут вам лучше разобраться в вашей ситуации и найти способы поддержать себя. Кто-то из них, возможно, даже купил вам эту книгу. Люди, которыми мы себя окружаем, оказывают значительное влияние на то, как мы себя чувствуем, на наше самовосприятие и образ действий. Поэтому, помня об этом, по возможности окружайте себя поддержкой, любовью и сочувствием.

- Проводите ли вы достаточно времени с теми, кто любит вас и переживает о вас? ДА/НЕТ
- Делитесь ли вы с ними своими истинными чувствами? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, будете ли вы рассказывать им, что вы чувствуете? ДА/НЕТ
- Если вы рассказывали о своих чувствах, чувствовали ли вы поддержку? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 24

Перестаньте сравнивать себя с другими

Это может и не быть источником вашей тревоги, но сравнение себя с другими определенно вам не поможет. Мы задумываемся об успехах других людей, и в результате начинаем обесценивать собственные. Это может привести к ощущению беспокойства и неполноценности, поскольку нам становится некомфортно на своем месте. Как гласит старая поговорка, «На чужом дворе и трава зеленее». Если вы испытываете тревогу, вам нужно сосредоточиться на работе над собой и принести в свою жизнь радость. Не зацикливайтесь на том, чем занимаются или что имеют другие. Не тратьте время на зависть, наверняка в вашей жизни есть то, о чем они мечтают, но об этом вы никогда не узнаете. Помните, что примерно каждый пятый человек (а может быть, и четвертый) страдает от тревожных расстройств. Поэтому, возможно, те, с кем вы себя сравниваете, столь же тревожны, сколь и вы, а возможно, даже еще больше.

- Сравниваете ли вы свою жизнь с жизнью других? ДА/НЕТ
- Как вы себя при этом чувствуете?
- Будете ли вы пытаться перестать сравнивать свою жизнь с жизнью других людей? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 25

Записывайте

Многие люди, страдающие от тревоги, обнаруживают, что дневники помогают им справиться с эмоциями, которые в противном случае оказываются запертыми внутри. Когда они понимают, что их не ограничивают никакие шаблоны, они осознают, что могут свободно выражать свои чувства и, таким образом, успокаиваться, а также лучше понимать свою тревогу с помощью слов. Попробуйте взять ручку и бумагу или открыть новую заметку в телефоне и посмотреть, куда приведут вас ваши слова. Даже если вы никогда раньше не делали ничего подобного, может быть, пришло время начать? Вы не обязаны делиться своими записями с кем-то еще. Однако свободное выражение своих чувств может положительным образом повлиять на нервную систему и уменьшить тревожность.

- Выражали ли вы свои чувства раньше на бумаге? ДА/НЕТ
- Будете ли вы пробовать писать о своих чувствах? ДА/НЕТ
- Если вы уже пробовали эту стратегию, принесла ли она вам облегчение? ДА/НЕТ
- Будете ли вы продолжать вести записи? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 26

Смотрите шире

Как только вы начнете видеть хорошее в других людях, люди начнут видеть хорошее в вас. Верите вы в это или нет, но это правда. Иногда мы уступаем своей тревоге, и это может заставить нас чувствовать себя неполноценными, хотя на самом деле все наоборот. Постарайтесь шире смотреть на жизнь, ведь даже в те моменты, когда вам очень тяжело, найдутся люди, которые будут восхищаться вами и желать, чтобы у них была такая сила, как у вас.

- Ваше беспокойство иногда заставляет вас чувствовать себя неполноценным? ДА/НЕТ
- Признаете ли вы, что вы удивительны и уникальны и вам есть что предложить этому миру? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, спросите своих друзей и близких, что они ценят в вас.
 - Что они сказали?
 - Что вы при этом почувствовали?
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 27

Поддерживайте порядок в доме, на рабочем месте и в автомобиле

Хаос в доме, на рабочем месте или в автомобиле может привести к хаосу и в голове. Если ваш дом, рабочее место или автомобиль захламлены или просто выглядят неопрятно, значит, пришло время для уборки. Это позволит освободить пространство и улучшить ваше настроение. Мы проводим большую часть своей жизни дома, на работе и в машине, поэтому, если мы окружены беспорядком, это может заставить нас больше нервничать и делать нас подавленными и немотивированными. Все это места, в которых мы должны чувствовать себя комфортно, и, давайте признаем, навести порядок не так уж сложно, стоит только начать. Уборка может быть не только видом терапии, так как успокаивающе действует на наш разбушевавшийся ум, но и создавать нам более приятную среду для жизни. Давайте сделаем эту среду тем местом, где можно чувствовать себя расслабленно, а не тем, что добавляет беспокойства в вашу и без того тревожную жизнь.

- В вашем доме, на рабочем месте или в машине не прибрано? ДА/НЕТ
- Согласны ли вы приложить усилия, чтобы навести порядок в этих местах? ДА/НЕТ
- Как вы себя чувствовали после уборки?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 28

Позвоните кому-то, кому вы доверяете

Если вы склонны к тревоге или беспокойству, хорошо иметь такого человека, которому всегда можно позвонить и поговорить. Если есть человек, который понимает вашу ситуацию и с которым можно поговорить о том, что вы чувствуете, это избавит вас от тревоги и одиночества. Если есть возможность поговорить с кем-то лично, воспользуйтесь ей. Но для тех случаев, когда вы остаетесь один, выберите человека или людей, которым можно позвонить в случае приступа тревоги. Когда вы определитесь с тем, кто будет вашим «доверенным лицом по телефону», вам будет полезно дать ему эту книгу, чтобы он мог ознакомиться со стратегиями и приемами, которые могут облегчить вам тяжелый день.

Помните: «Одна голова – хорошо, а две лучше», и вам наверняка станет легче, если вы поделитесь своими чувствами с кем-то еще.

- Есть ли у вас человек, которому вы можете позвонить в тяжелый день? ДА/НЕТ
 - Кому вы можете позвонить?
 - Предлагали ли вы ему/им прочесть эту книгу, чтобы он/они могли изучить стратегии и методы, которые помогут поддержать вас? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 29

Не бойтесь тревоги

Легко сказать, верно? Особенно когда вы чувствуете, как мир давит на вас, как вас охватывает паника и вы ощущаете, будто стоите на пороге смерти. Однако не бойтесь своей тревоги, в ней нет никакой опасности, и вы научитесь успешно справляться с ней. Тревога должна бояться вас! Бояться того, насколько вы сильны и как с каждым днем совершенствуются ваши навыки борьбы с ней, поскольку вы осваиваете все больше техник и становитесь все более умелым бойцом за свое здоровье. Скажите прямо сейчас: «Я не боюсь своей тревоги!» Она может быть частью вас, но всего лишь частью. Она не определяет вас и не должна владеть вами. Примите ее, посмотрите ей в лицо и не позволяйте ей победить вас. Вы справитесь!

- Бойтесь ли вы своей тревоги? ДА/НЕТ
- Что именно вас пугает?
- Будете ли вы пытаться избавиться от страха тревоги, изучая стратегии преодоления, подобные тем, что описаны в этой книге? ДА/НЕТ
- Скажите себе сейчас: «Я не боюсь своей тревоги!»
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 30

Вступайте в онлайн-группы по борьбе с тревогой

Сегодня, к счастью, в нашем распоряжении целый океан информации и мир соцсетей. Вы можете использовать все это в своих интересах, находя в Интернете сообщества и форумы, куда обращаются люди, которые страдают от тревоги так же, как и вы. Множество страниц, посвященных этой теме, есть на Facebook и в других соцсетях – вы можете подписаться на них для получения информации и поддержки. Также там есть группы, в которые вы можете вступить, чтобы поговорить о своей тревоге с единомышленниками. Введите в строке поиска слово «тревожность» и присоединяйтесь к группам, которые покажутся вам подходящими. Если у вас нет аккаунта в Facebook и подобных сетях, то, возможно, стоит его завести. На других сайтах также есть подобные форумы и группы, так что исследуйте их и выясните, какие из них подходят вам больше всего.

Пожалуйста, относитесь критически к поиску симптомов в Google и применяйте конкретные медицинские рекомендации только от профессионалов, а не от незнакомых пользователей.

- Вступали ли вы в какие-либо группы или форумы по проблемам тревоги? ДА/НЕТ
- В какие из них вы отправили заявки?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 31

Знание – сила

Узнав больше о тревоге и панических атаках, вы поймете, почему вы так себя чувствуете, и это очень важно. Необходимо осознать, что вы не умираете, что вы не странный и что, возможно, в вашей жизни существуют дополнительные триггеры, которые вызывают у вас такие состояния. Более глубокое понимание своего психического здоровья поможет вам сохранять спокойствие и не позволит вашей тревоге выводить вас из себя так сильно, как это было раньше. Читайте книги по самопомощи подобные этой, профессиональные статьи, блоги, разговаривайте и слушайте специалистов в сфере здравоохранения и других единомышленников. Изучая, понимая и применяя стратегии, описанные в этой книге и других подобных книгах о тревожности, а также поговорив с профессионалами и другими людьми о механизмах преодоления, вы сможете лучше справляться со своей тревогой. Знание – сила.

- Хорошо ли вы понимаете свою тревогу? ДА/НЕТ
- Знаете ли вы ее причины? ДА/НЕТ
- Если ДА, помогает ли вам это более успешно справляться с ней? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, будете ли вы искать информацию или обращаться за помощью, чтобы понять, почему вы так себя чувствуете? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 32

Наберитесь терпения

Научиться справляться со своей тревогой и понимать ее – это поступательный процесс, и он требует времени. У вас будут хорошие, плохие, замечательные и ужасные дни, поэтому наберитесь терпения. Подбирайте себе подходящие методы, поймите, в чем корень вашей тревоги, и наслаждайтесь мини-победами по мере их появления. Как уже говорилось ранее, это нормально – быть не в порядке, и есть много других людей, которые испытывают то же, что и вы. Со временем вы начнете лучше справляться с тревогой и прогонять ее, но пока наберитесь терпения и помните – вы не сходите с ума.

- Как давно вы страдаете от своей тревоги?
- Понимаете ли вы, что вам нужно набраться терпения и что со временем ваше состояние улучшится? ДА/НЕТ
- Вы активно изучаете стратегии и техники, которые помогут вам справиться с тревогой? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 33

Вступите в группу самопомощи

Существуют группы поддержки различных типов, например, для страдающих от тревоги, депрессии, стресса или чего-либо еще. Вы можете воспользоваться Интернетом, чтобы найти группы, где можно пообщаться с единомышленниками. Участие в подобных группах поможет вам открыться и рассказать о своих чувствах, не испытывая при этом осуждения и не боясь оказаться в изоляции. Это может также уменьшить вашу тревожность, поскольку вы познакомитесь с другими людьми, которые чувствуют то же, что и вы. Вы можете делиться механизмами преодоления, стратегиями и историями из жизни и поддерживать друг друга.

- Хотели бы вы присоединиться к группе самопомощи? ДА/НЕТ
- Нашли ли вы подходящую группу в своем районе? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы посещать данную группу? ДА/НЕТ
- Если вы посещали такую группу, что вы при этом чувствовали?
 - Будете ли вы посещать другие группы поддержки? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 34

Найдите менее напряженную работу

Ваша работа вызывает у вас стресс, который превышает возможности вашей нервной системы? Вы ловите себя на мысли, что хотите заняться чем-то другим? Чувствуете себя недооцененным? Все это может привести к повышению уровня гормонов стресса, что негативно скажется на вашей общей тревожности. Если это про вас, возможно, пришло время поискать новую работу или социальную роль, которая будет более позитивно отражаться на вашем психическом здоровье. К счастью, в наше время возможности есть везде. Независимо от того, являетесь ли вы наемным сотрудником или работаете на себя, делая то, что всегда мечтали делать. Возможно, вы не станете миллиардером (или станете?), но найдете счастье в создании собственного предприятия по переработке отходов или в работе в хорошем коллективе. Деньги – это еще не все. Если вы можете покрыть основные расходы, самым важным в вашей жизни должны оставаться ваше здоровье, счастье, благополучие, семья и друзья. Материальные блага – это всего лишь бонус. Помните, что психическое здоровье – это само по себе богатство.

- Тревожитесь ли вы из-за своей работы? ДА/НЕТ
- Предпочли бы вы сменить работу? ДА/НЕТ
- Если ДА, то чем вы хотели бы заниматься?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 35

Отправьте все, что вас тревожит, в мусорное ведро

Возьмите лист бумаги. Возьмите ручку. Запишите все, что вас тревожит. Скомкайте бумагу. Выбросьте ее в корзину. Вдохните. Если бы только это помогло вам перестать беспокоиться раз и навсегда. Несмотря на то что это не вылечит вашу тревогу, исследования показали, что физическое избавление от негативных мыслей может стать для вас стимулом. Конечно, мысли могут начать появляться снова и очень быстро, но, возможно, стоит попробовать понаблюдать за своими ощущениями? Возможно, это будет первым шагом к тому, чтобы вернуть контроль над своей жизнью.

- Пробовали ли вы записывать свои тревожные мысли и выбрасывать бумагу в мусорную корзину? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это почувствовать себя более сильным? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 36

Простите или забудьте

Большинство из нас сталкивались с людьми или ситуациями в жизни, которые, по нашему мнению, причинили нам зло. Некоторым из нас легче простить и забыть, а другие хранят глубокую обиду, иногда всю жизнь. Если вы храните глубокую обиду на кого-то или на ситуацию, то вам нужно постараться отпустить ее или разрешить. Обида на других людей или негативную ситуацию не способствует продвижению по жизни. Эти чувства могут быть связаны даже с тем, что вы сделали или не сделали. Все это может создавать дополнительный стресс и давление вдобавок к вашей тревоге и неуверенности, с которыми вы изо всех сил пытаетесь бороться. Если видите себя в этом, то пришло время разобраться с ситуацией, поставить себя перед фактом и либо простить, либо забыть. В противном случае вы будете продолжать позволять этим мыслям нагнетать тревогу и горечь, иногда на протяжении всей жизни.

- Испытываете ли вы негативные чувства по отношению к человеку, который есть или был в вашей жизни? ДА/НЕТ
- Испытываете ли вы негативные чувства по отношению к себе или ситуации, которая произошла в вашей жизни? ДА/НЕТ
- Пришло ли время простить или забыть и двигаться дальше? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 37

Навязчивые мысли

Чем больше вы пытаетесь запретить себе думать о чем-то, тем больше вы об этом думаете. Вы согласны? Это потому, что чем больше мы концентрируемся на том, чтобы избавиться от каких-то мыслей, тем больше мы на самом деле сосредотачиваемся на них. Навязчивые мысли – это совершенно нормально, и они не являются отражением того, что вы на самом деле чувствуете. Часто то, о чем мы не можем прекратить думать, полностью обратно тому, о чем мы хотели бы думать. Однако мозг любит играть с нами по собственным правилам. Лучшее, что вы можете сделать – это наблюдать за тем, как эти мысли приходят к вам в голову и так же покидают вас. Навязчивые мысли могут беспокоить, выводить вас из равновесия или заставлять вас чувствовать себя ужасным человеком. Однако чем больше вы будете уделять им внимания, тем больше они будут возвращаться и мучить вас. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, можно использовать различные стратегии, включая разговорную психотерапию, техники переключения внимания, дыхательные практики и другие стратегии, описанные в этой книге. Чем более невыносимыми становятся навязчивые мысли, тем важнее поговорить о них с человеком, которому вы доверяете.

- Страдаете ли вы от навязчивых мыслей? ДА/НЕТ
- Удалось ли вам смириться с ними? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, то вам необходимо поговорить с кем-нибудь о них.
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 38

Терапия холодной водой

Поначалу вам может показаться, что это даже звучит холодно, но исследования показали, что холодный душ и погружение в холодную воду действительно могут улучшить наше психологическое здоровье. Это связано с тем, что при контакте с холодной водой выделяются эндорфины и снижается уровень кортизола – гормона, вызывающего стресс и боль. Существует множество исследований на эту тему, но популяризатором терапии холодной водой стал голландец Вим Хоф. «Ледяной человек» стал известен благодаря своей способности переносить крайне низкие температуры и выживать в условиях экстремального холода, контролируя иммунную и нервную системы организма. Если вы хотите попробовать такую терапию, то можете начать ежедневно принимать холодный душ и изучать учение Вима Хофа.

- Пробовали ли вы терапию холодной водой? ДА/НЕТ
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Будете ли вы продолжать это делать? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 39

Оплачивайте счета вовремя

Тревожность – и так достаточно тяжелое состояние, поэтому прежде всего сделайте все, чтобы не усугублять ее. Если у вас есть неоплаченные счета или долги, то вам нужно посмотреть правде в глаза и разобраться с ними. Оплачивайте счета по мере их поступления и следите за тем, чтобы ваши финансы не вызывали у вас еще большего беспокойства. Если вы уже находитесь в затруднительном финансовом положении, обратитесь в аналогичную организацию британского Citizens Advice Bureau в своей стране или другую подобную организацию, которая может помочь вам решить проблемы с финансами. Вам подскажут, что делать. Предпринимайте необходимые шаги. Конечно же, счастье не купишь за деньги, но, если вы не имеете контроля над финансами, это может спровоцировать у вас еще большую тревожность.

- Оплачиваете ли вы свои счета по мере их поступления?

ДА/НЕТ

- Есть ли у вас непосильная задолженность? ДА/НЕТ

- Что вы чувствуете в связи с этим?

- Собираетесь ли вы обратиться за помощью и решить эту проблему? ДА/НЕТ

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 40

Перестаньте делать из всего катастрофу

99,9 % людей, страдающих тревожностью, склонны к катастрофизации. Это способ мышления, при котором человек воспринимает ситуацию гораздо хуже, чем она есть на самом деле, или всегда представляет себе наихудший сценарий. Опасения могут касаться настоящего, а могут возникнуть по поводу того, что, по вашему мнению, может произойти в будущем. Примером катастрофизации по поводу происходящего в настоящем может быть мысль о том, что вы вот-вот умрете, в то время как на самом деле у вас приступ панической атаки. С другой стороны, вы можете предполагать худший вариант развития событий, которые могут произойти в будущем. Примером могут быть такие мысли: «Что если мой партнер изменит мне и оставит меня одну? Что я буду делать?» или «Что если я потеряю работу и все свои доходы? Как я буду содержать свою семью?». Чтобы справиться с негативным мышлением, прежде всего необходимо зафиксировать, когда вы начинаете паниковать. Если вы заметили, что ваши мысли крутятся вокруг наихудшего сценария, вам нужно сказать себе: «Я катастрофизирую». Осознав это, вы сможете отделить реальные риски от иррациональных страхов, а затем прийти в более уравновешенное состояние благодаря таким методам из этой книги, как практика осознанности, медитация, дыхание, техники отвлечения и др.

- Часто ли вы катастрофизируете? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 41

Будьте открыты и честны с окружающими

Принимая свою тревогу, открываясь окружающим и рассказывая о ней, вы идете навстречу большей поддержке и помощи. Некоторым людям легко говорить о своем психическом здоровье, но для многих других это не так. Есть несколько причин, по которым вам может быть трудно открыться. Возможно, вы не хотите обременять близких людей своими чувствами или вы боитесь, что люди сочтут вас слабым или странным. Могут быть и другие причины. Однако вы должны понять одну вещь: вы не обременяете тех, с кем говорите, а даете им возможность помочь вам. Вы также не слабый или странный, а очень сильный и абсолютно нормальный человек. Примерно каждый пятый (или даже меньше) страдает от подобного состояния каждый год. Тревога может заставить нас чувствовать себя замкнутыми, но чем более открыто вы будете говорить о ней, тем менее замкнутыми будете чувствовать себя в этом мире.

- Говорили ли вы окружающим вас людям о том, что чувствуете? ДА/НЕТ
- Если ДА – отлично, если НЕТ – собираетесь ли вы это сделать? ДА/НЕТ
- Если ДА, помогло ли вам это почувствовать, что вы лучше контролируете свою тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 42

Складывайте свои позитивные моменты в банку

Если вы чувствуете тревогу каждый день и пытаетесь увидеть свет в конце тоннеля, попробуйте записывать один позитивный момент из каждого дня и класть его в банку. Если вы не можете найти ничего положительного в этом дне, попробуйте сделать это через несколько дней или даже через неделю и постепенно наполняйте свою банку. Со временем, когда вы будете чувствовать себя особенно тревожно или если у вас будет ужасный день, достаньте банку, прочитайте и вспомните все прекрасное, что есть в вашей жизни, за что вы можете быть благодарны. Это может не помочь вам в полной мере, если вы находитесь в состоянии паники; однако может помочь вам поднять настроение, если тревога вызывает у вас депрессию.

- Начали ли вы записывать положительные моменты своей жизни и складывать их в банку? ДА/НЕТ
- Когда ваша банка начала наполняться, перечитывали ли вы свои записи? ДА/НЕТ
- Что вы почувствовали, прочитав их?
- Помогло ли это поднять вам настроение? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 43

Проведите день психического здоровья

Если мы заболели гриппом и чувствуем ломоту в теле, то обычно берем отгул на работе. Если у нас норовирусная инфекция, или желудочное заболевание, или диарея, мы берем отгул на работе. Однако, если мы чувствуем тревогу и стресс, то, как правило, терпим до предела и выходим на работу, зачастую ухудшая свое самочувствие. Заниматься своими делами – это здорово, и для некоторых людей это может быть само по себе стратегией преодоления стресса. Однако иногда не помешает взять больничный по психологическим причинам. Когда вы истощены и близки к выгоранию, вы не можете быть лучшим в работе или в жизни. Вы не обязаны говорить своему начальнику об истинной причине, если не хотите, но, надеюсь, вы сможете и он отнесется к этому с пониманием. Кроме того, стоит спросить, есть ли в вашей организации квалифицированный психолог, специалист по оказанию первой помощи при расстройствах психологического характера, к которому можно обратиться. Если такового нет, вы можете спросить, может ли ваша организация рассмотреть возможность размещения такой вакансии, поскольку все больше предприятий внедряют такую практику. Эта стратегия может быть сложнее для тех, кто работает на себя, но в этом случае попросите члена семьи или друга помочь вам. Если это невозможно, попробуйте работать не полный день, а полдня. Деньги приходят и уходят, но ваше здоровье должно быть на первом месте. Помните: нужно относиться к себе бережно и по-доброму.

- В следующий раз, когда вы почувствуете, что истощены, возьмете ли вы отгул (с целью провести день психического здоровья)? ДА/НЕТ

□ Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 44

Читайте книги по самопомощи

Так же, как вы это делаете сейчас. Чтение этой книги позволяет вам больше узнать о тревоге и о том, как с ней справляться. Как гласит старая мудрая поговорка, знание – сила, и, читая книги о тревожных расстройствах, вы узнаете держать свою тревогу под контролем. Существует несколько известных книг, написанных опытными профессионалами, в которых освещаются различные методики преодоления расстройств, на которых они специализируются. Если вы хотели бы найти другие книги по самопомощи, просто зайдите на Amazon или любой другой книжный сайт, наберите «книги о тревожности» и найдите те, которые, как вам кажется, подойдут вам больше всего.

- Читали ли вы какие-либо другие книги по самопомощи при тревоге? ДА/НЕТ
- Какие книги вы читали?
- Помогли ли они вам справиться с тревогой? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 45

Совершенство невозможно

Не имеет значения, как мы выглядим, насколько мы талантливы или сколько денег имеем на банковском счету. Быть совершенством во всем невозможно. А раз так, не пора ли дать себе передышку от попыток стать лучшей версией себя? У всех нас есть недостатки, но некоторые из нас обращают на них больше внимания, чем другие. Пора стать чуточку добрее к себе и позволять себе иметь как хорошие, так и плохие дни. Жить с тревогой и так достаточно сложно и без ежедневного самобичевания.

- Часто ли вы беспокоитесь о том, что у вас неидеальная жизнь? ДА/НЕТ
- Часто ли вы беспокоитесь о том, что не выглядите идеально? ДА/НЕТ
- Нужно ли вам дать себе передышку и перестать корить себя? ДА/НЕТ
- Нужно ли вам быть добрее к себе? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 46

Ставьте небольшие ежедневные цели

Если ваше беспокойство непреодолимо, а дни страданий превращаются в недели и месяцы, пришло время поискать в своем дне мини-достижения. Мы легко можем попасть в замкнутый круг: чувствовать тревогу и испытывать негативные эмоции по поводу своей тревоги, поэтому нам необходимо находить позитивные моменты в каждом дне, чтобы разорвать эту цепь отчаяния. Один из способов сделать это – ставить перед собой небольшие ежедневные цели. Это может быть подъем с постели, приготовление собственного блюда, поход в спортзал, занятия йогой дома, разбор счетов на оплату, чтение книги о тревоге или что-то еще. В зависимости от того, как вы себя чувствуете и сколько у вас энергии, постарайтесь поставить себе хотя бы одну цель на день и добавляйте новые по мере того, как вы начнете чувствовать себя более энергичным. Записывайте их в телефон или на бумаге по утрам и, выполняя каждое задание, обязательно хвалите себя. Знайте, что даже в тот день, когда вы ощущаете тревогу, вы все равно сможете добиться всего, на что направите свои силы.

- Начали ли вы ставить перед собой небольшие ежедневные цели? ДА/НЕТ
- Какие типы целей вы ставите?
- Как вы чувствуете себя после их выполнения?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 47

Придумайте собственные методы

В этой книге много техник и стратегий, которые могут помочь вам справиться с тревогой, но, возможно, вы придумаете собственные лайфхаки и приемы, работающие лично для вас. Если вы ими пользуетесь, то верьте в свои силы и способность справиться с тревогой с их помощью. Если вы не увидели их в книге или не слышали о них где-то еще, это не значит, что они чем-то уступают более известным методам. Делайте то, что работает лично для вас. Вы – капитан своего корабля, и вы знаете, что вам подходит, а что нет. Прислушивайтесь к своему телу и разуму и верьте в себя и свои силы.

- Есть ли у вас какие-либо методы преодоления тревоги, которые работают для вас? ДА/НЕТ
- Какие они?
- Будете ли вы продолжать их использовать? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 48

Составьте план

Слышали ли вы когда-нибудь о правиле семи «П»? Правильное предварительное планирование позволяет предупредить пониженную продуктивность. Что ж, теперь слышали. Эту цитату повторяют военные, бизнесмены, маркетологи, тренеры, многие другие профессионалы и все те, кто стремится стать лучше. Также это изречение следует запомнить каждому человеку, испытывающему тревогу, а затем использовать в жизни. Читая эту книгу, вы узнаете множество приемов и стратегий преодоления тревоги, которые могут помочь вам, когда вы испытываете тревожные мысли или паническую атаку. Многие из них вы сможете включить в свой день, чтобы помочь себе справиться с тревогой, а многие сможете использовать, когда тревога становится непреодолимой и вам нужно успокоиться. Список способов преодоления тревоги, приведенный в начале книги, поможет вам составить план, но действовать по нему должны вы сами. Ежедневный план может выглядеть следующим образом: употребление продуктов, снижающих тревогу, избегание своих триггеров, физические упражнения, выделение времени на размышления и так далее. Он также может включать план действий на случай, если вы почувствуете, что ваша тревога становится невыносимой, или если у вас начнется приступ паники: дыхательные техники, разговор с кем-то, отключение социальных сетей или что-то еще. Что бы вы ни делали, планируйте это заранее и возьмите свою тревогу под контроль.

Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 49

Создайте временную шкалу

Что бы ни произошло в вашей жизни, что-то привело к тому, что у вас развилось чувство тревоги. Может быть, вы знаете, что это такое, а может быть, и нет. Может быть, это что-то колоссальное, может быть, какая-то мелочь. А может быть, это множество мелочей, которые слились в одну большую тревогу. Что бы это ни было, возможно, вам будет полезно составить временную шкалу и перечислить все, что происходило с вами на протяжении нескольких лет, пытаясь определить, откуда могла взяться ваша тревога. Это может помочь вам рассмотреть вашу тревогу в контексте и понять, почему вы чувствуете себя так, как чувствуете. Это также поможет вам справиться с тревогой и почувствовать в себе силы обратиться за конкретной помощью, если она вам нужна. Запишите все события, которые произошли в вашей жизни по мере взросления, хорошие и плохие. Затем попробуйте определить, в какой момент и почему возникла ваша тревога. Добавьте как можно больше деталей, какими бы значительными или мелкими они вам ни казались, и поразмышляйте над ними.

- Удалось ли вам определить моменты, которые могли вызвать у вас тревожные мысли и чувства? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 50

Окружите себя поддержкой

Известный оратор Джим Рон сказал: «Вы – это среднее арифметическое тех пяти людей, с которыми проводите большую часть своего времени». Правда это или нет, но эту цитату стоит иметь в виду тем из нас, кто испытывает тревогу, поскольку те, кем мы себя окружаем, могут влиять на наши чувства и мысли. Если вы окружаете себя токсичными и не поддерживающими вас людьми, это может привести к тому, что вы будете чувствовать себя соответствующе их отношению к себе. С другой стороны, если вы окружаете себя позитивными людьми и теми, кто готов оказать вам помощь, это может помочь вам более позитивно относиться к ситуации и чувствовать поддержку своих стремлений. Если в вашей жизни есть люди или отношения, которые, по вашему мнению, критично настроены, токсичны или повышают вашу тревожность, вам необходимо решить эту проблему. Если вы не верите, что эти люди изменят свои взгляды, то вам нужно исключить весь негатив из своей жизни и двигаться вперед только с позитивными и доброжелательными друзьями и родственниками.

- Есть ли в вашей жизни негативно настроенные по отношению к вам или не поддерживающие вас люди? ДА/НЕТ
- Может, вам стоит задуматься о том, чтобы поговорить с ними или исключить их из своей жизни? ДА/НЕТ
- Есть ли в вашей жизни позитивные и готовые поддержать вас люди? ДА/НЕТ
- Можете ли вы уделять больше времени общению с ними? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 51

Время для тревоги и время без тревоги

Эта стратегия включает в себя два совета. Первый совет – найдите в течение дня «время для волнений». Второй – дайте себе возможность передохнуть от тревоги, выделите себе «время без беспокойства». Но что это значит? Время для беспокойства наступает, когда вы отводите себе определенное время в течение дня для беспокойства или размышлений о своих опасениях. Чтобы использовать эту стратегию, в течение дня записывайте свою тревогу на бумаге или в телефоне, а затем возвращайтесь к ней в определенное время. Не думайте о ней в тот момент, когда она возникает, а возьмите ее под контроль и объясните себе, что вы вернетесь к ней позже. Когда вы вернетесь к ней, внимательно подумайте о ней, используйте дыхательную технику, приведенную в этой книге, и полностью расслабьтесь. Существуют приложения для смартфонов, которые могут помочь вам в этом, в частности стоит приобрести приложение WorryTime от reachout.com. И напротив, свободное от забот время – это время, в которое вы можете заняться чем-то, что вам нравится и может отвлечь вас от тревог. Это должно быть что-то, что требует некоторой концентрации, но вызывает у вас положительные эмоции или чувство удовлетворенности результатом. Такие занятия могут включать в себя игру на музыкальном инструменте, плавание, разгадывание головоломок, чтение, рисование, творчество или что-то еще. Обязательно выделите в своем дне полчаса или час времени, чтобы отдохнуть от тревожных мыслей.

Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 52

Экспозиционная терапия

Если из-за тревоги вы начинаете избегать определенных мест, людей, ситуаций или вещей, то в этом случае вам может помочь экспозиционная терапия. Хотя избегание может помочь нам чувствовать себя в безопасности в краткосрочной перспективе, в течение более длительного периода времени мы можем начать считать эти места, этих людей и т. д. более опасными, чем они есть на самом деле, и это может привести к снижению уверенности в себе. Если вы избегаете того, что хотели бы сделать, то вам может подойти экспозиционная терапия. Например, вы боитесь ходить в большой торговый центр, так как думаете, что можете потерять сознание, умереть или сойти с ума, находясь там. Это может заставить вас полностью избегать этого места и испытывать в отношении него негативные чувства. В этом случае вы можете начать с более простых целей, а затем перейти к сложным задачам. Для начала вы можете пойти в торговый центр с другом, но провести некоторое время на парковке. В следующий раз вы можете подойти и дотронуться до двери. Еще через раз вы пойдете туда в самое тихое время и заглянете на несколько минут. Затем вы можете зайти внутрь на 10 минут и так далее. Вам нужно усложнять этот процесс до тех пор, пока вы не сможете оставаться в новой для вас среде или ситуации, не испытывая паники и страха.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 53

Ставьте долгосрочные цели

В то время как мы чаще всего тревожимся о том, что с большей или меньшей вероятностью может произойти в будущем, нам следует формировать у себя позитивный взгляд, ставя перед собой долгосрочные цели. Даже в худшие моменты жизни есть что-то, чего мы хотим достичь, или событие, которое мы хотели бы приблизить. Сделайте это своими целями. Может быть, вы хотели бы снова сесть за руль после того, как вам стало слишком страшно? Купить дом своей мечты? Найти вторую половинку после того, как вам разбили сердце? Создать успешный бизнес, несмотря на страх перед неудачей? Сесть в самолет и поехать за границу, несмотря на свои страхи? Или что-то еще? Ваши цели не обязательно должны быть связаны с вашими тревогами, но они могут быть связаны. Какими бы ни были ваши мечты, поставьте их как цели, над которыми вы можете работать, и верьте в них. Неважно, сколько месяцев или лет уйдет на их достижение, главное, чтобы вы были сосредоточены на них. Имея что-то, к чему можно стремиться, вы приносите что-то позитивное в свою тревожную жизнь, что-то, на чем можно сосредоточиться, и это нельзя недооценивать. Вы сильнее, чем думаете, поэтому ставьте перед собой цели, какими бы большими или маленькими они ни были, и работайте над их достижением.

- Поставили ли вы перед собой долгосрочные цели? ДА/НЕТ
- Какие это цели?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 54

Составьте распорядок дня

Наличие распорядка дня может быть полезным для тех, кто страдает от тревоги, поскольку он позволяет структурировать свой день. При составлении распорядка дня следует включить в него все то, что может оказать положительное влияние на ваше самочувствие. Это может быть душ или несколько дыхательных упражнений каждое утро. Затем следует запланировать несколько перерывов для релаксации в течение дня на работе, дома или в другом месте. Это может быть 10 часов утра и 15 часов дня, когда вы можете расслабиться на 10 минут, закрыть глаза и попрактиковать технику осознанного дыхания. В какой-то момент дня вы можете сделать несколько физических упражнений. Это может быть каждое утро, в обед или вечером. Вы также можете запланировать в своем дне «время свободное от забот» – полчаса или час, когда занимаетесь тем, что вам нравится. Это может быть рисование, игра на музыкальном инструменте, прослушивание музыки, чтение книги, выпечка или что-то другое. Вы также можете решить отключить телефон и все социальные сети на определенное время. Вы даже можете выделить определенное количество времени на разбор своих счетов или на домашние дела, чтобы они не наваливались на вас все разом в какой-то период. Как бы ни выглядел ваш распорядок дня, позаботьтесь о том, чтобы он не заставлял вас нервничать, а был комфортным для вас. Постарайтесь следовать ему как можно тщательнее, но не будьте слишком строги к себе, вы не должны чувствовать себя подавленным, если пропустите какую-то его часть.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Как правильно отвлекаться

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, научат вас приемам перераспределения внимания, которыми вы можете пользоваться, когда тревожные мысли становятся непреодолимыми и навязчивыми. Вы также можете применять их, когда чувствуете приближение приступа тревоги или паники. Эти стратегии следует применять наряду с другими методами, описанными в этой книге, чтобы избавиться от тревоги на более продолжительное время.

№ 55

Запомните список

Если вы чувствуете, что к вам подкрадывается паническая атака или в голову стучатся негативные мысли, словно надоедливый, неугомонный дятел, то в такой ситуации хорошо помогают методы отвлечения. Для начала вы можете попытаться прогнать негативные мысли, просматривая список слов или вещей, которые что-то значат для вас, и мысленно произнося их, пытаясь запомнить. Возможно, у вас есть любимая спортивная команда? Попробуйте выучить имена всех игроков этой команды, проговаривая про себя их имена. Может быть, это рецепт? Попробуйте перечислить ингредиенты и рассказать, как бы вы приготовили это блюдо. Что бы это ни было, пусть это будет что-то, что вам искренне нравится и имеет отношение к вашей жизни. Вы также можете использовать эту технику с цифрами, именами членов вашей семьи, днями рождения ваших друзей или чем-то еще, что вы можете придумать. Концентрируя свое внимание на чем-то другом, а не на своей тревоге, вы прерываете тревожные мысли и позволяете себе успокоиться. Если вам так будет легче, вы можете записывать эти списки на бумаге, что также будет тренировкой рук.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь ваш разум от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 56

Вспомните счастливый момент

Возможно, вы думаете, что этот совет больше уместен в кабинете психотерапевта, который попросит вас прилечь на кушетку и начать рассказ. Что ж, начинайте. Если вы чувствуете тревогу или стресс, попробуйте закрыть глаза и представить счастливый момент из прошлого. Вспомните то время, когда вы наслаждались жизнью, и обязательно улыбнитесь, думая об этом. Попробуйте заменить негативные мысли на счастливые и позитивные. Если вам трудно представить в голове счастливый момент, попробуйте посмотреть фотографии, которые напоминают вам о счастливом времени в вашей жизни. Вспомните, что с вами происходит и что-то хорошее. Попробуйте сочетать эту стратегию с дыхательной техникой, чтобы достичь большего расслабления.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечься от тревожных мыслей?
ДА/НЕТ
- Вы думали о счастливом месте, вспоминали свои впечатления или смотрели фотографии?
- О чем вы думали или на какие фотографии смотрели?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 57

Оглянитесь вокруг

Если вы не можете избавиться от тревожных мыслей или чувствуете приближение панической атаки, постарайтесь сосредоточиться на том, что вас окружает. Попробуйте заменить усиливающиеся беспокойные мысли размышлениями о том, что видите. Например: «Я вижу картину на стене. Картина квадратная, на ней изображено солнце. Под солнцем – море. Море синее, и волны набегают на песчаный берег». Эта техника отвлечения помогает вам вытеснить негативные чувства с помощью явлений окружающего мира. Попробуйте применить эту стратегию в сочетании с дыхательной техникой, чтобы максимально расслабиться. Если вам трудно найти, на чем сосредоточиться, попробуйте другую технику отвлечения внимания, подобную тем, что описаны в этой книге.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь ваш разум от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 58

Волшебная палочка

Когда вам в голову приходят безрадостные мысли, представьте, что у вас есть волшебная палочка, с помощью которой вы можете отпустить их. Итак, взмахнув палочкой и произнеся «Прочь!», сбросьте с себя ненужный груз. Выполняя это действие, вы берете свои мысли под контроль и избавляетесь от негативных. Если вы не хотите делать это физически, так как рядом находятся другие люди или вы чувствуете себя глупо, попробуйте хотя бы представить, что вы делаете это.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь ваш разум от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Помогла ли эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа паники? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 59

Потопчитесь на месте

Это звучит как какое-то безумие, но давайте будем честны друг с другом – вы, возможно, и так чувствуете, будто сходите с ума. Тем не менее исследования показали, что минутное топтание на месте может помочь вам высвободить гормоны стресса и тревогу, которые накопились в организме. Наверняка вы предпочтете делать это, когда находитесь одни, дома или в туалете на работе, но не отказывайтесь от этого совета. Вы даже можете делать это с другом или помогать кому-то другому, кто испытывает тревогу или приступ панической атаки. Можно также попробовать использовать эту технику в сочетании с другой техникой отвлечения, чтобы перенести свое внимание на что-то другое и полностью устранить чувство тревоги. Итак, чего же вы ждете? Давайте топтать.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Пробовали ли вы потоптаться на месте, когда испытываете тревогу? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам снять стресс и беспокойство? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия снизить тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 60

5 вещей, которые вы видите

Когда вы чувствуете, что ваша тревога становится непреодолимой или у вас начинается приступ, вам может помочь метод 54321. Этот метод представляет собой технику отвлечения, т. е. его механизм заключается в том, чтобы направлять свое внимание на что-то, помимо своей тревоги. Для выполнения этой техники сначала нужно подумать или назвать пять вещей, которые вы видите, например: «Я вижу картину, стену, телевизор, ручку и дерево». Затем четыре вещи, которые вы можете потрогать, например кольцо на пальце, телефон, волосы или джинсы. Затем три вещи, которые вы можете услышать, например музыку, разговор людей или телевизор. Затем две вещи, которые можно понюхать, например духи или что-то в холодильнике. Затем что-то одно, вкус чего можно почувствовать, например ваш сегодняшний обед или собственную слюну. Если вы не можете ничего услышать, понюхать или попробовать на вкус, переходите к следующему пункту и повторяйте этот метод до тех пор, пока ваша тревога не утихнет. Помните, что при использовании этой техники вы можете перемещаться, чтобы найти вещи, которые помогут вам отвлечься от беспокойства.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь вас от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Смогли ли вы найти и придумать, чем отвлечь свое внимание? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 61

Считайте

Считая, человек может отвлечься от тревожных и навязчивых мыслей. Если вы чувствуете нарастающую тревогу, попробуйте прекратить поток тревожных мыслей, медленно считая до пятидесяти и используя технику осознанного дыхания. Досчитав до пятидесяти, начинайте считать в обратную сторону, затем снова в большую сторону, затем снова в меньшую, пока не почувствуете, что тревога утихает.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь вас от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Пользовались ли вы техникой медленного дыхания во время счета? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 62

Выучите стихотворение

Заучивание или чтение стихов может оказывать успокаивающее воздействие на наш разум, поскольку мы отвлекаемся, размышляя над строчками. Выберите доброе, смешное, умиротворяющее или сочетающее в себе все эти характеристики стихотворение, главное, чтобы оно могло привести вас в желаемое настроение. Если вы чувствуете себя комфортно или находитесь в одиночестве, прочитайте его вслух. Если вы находитесь в общественном месте или где-то, где не хотите декламировать его, прочитайте его про себя. Возможно, в данный момент вы не знаете ни одного стихотворения, но в Интернете есть тысячи произведений, которые могут вам понравиться. Найдите те, которые вызывают у вас отклик, и используйте их в качестве помощи в нужный момент.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Находили ли вы стихи для чтения или декламации, которые были бы позитивными, смешными, успокаивающими или все вместе? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам чтение или декламация этих стихов уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 63

Пойте вслух или про себя

Как только вы проснетесь утром или почувствуете, что тревожные мысли пытаются вторгнуться в вашу голову, начинайте петь позитивную песню, которая нравится вам и вдохновляет вас. Песня должна помочь вам преодолеть все негативные мысли, заменив их позитивными и жизнеутверждающими словами и аффирмациями, например «я чувствую себя счастливым», «я чувствую себя хорошо», «я чувствую себя сильным» и так далее. Для этого хорошо подходят песни Джеймса Брауна I Feel Good и Нины Симон Feeling Good, но в вашем распоряжении и миллион других. Так что попробуйте исполнять эти песни или найдите те, которые подходят именно вам и которые вы любите.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Вы выбрали песню или песни, которые будете напевать, когда почувствуете, что к вам подкрадываются тревожные мысли? ДА/НЕТ
 - Какие песни вы выбрали?
 - Помогло ли их исполнение отвлечься от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
 - Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
 - Помогла ли она вам избежать приступа паники? ДА/НЕТ
 - Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 64

Мячики для снятия стресса и фidget-спиннеры

Вы ловите себя на том, что вам некуда деть руки? Постукиваете ручкой по столу? Крутите волосы? Качаете ногой или просто не можете усидеть на месте? Что ж, вам может подойти фidget-спиннер, мячик или игрушка для снятия стресса. Вертеться или ерзать – проявление естественной реакции нашего организма на стресс, скуку и рассредоточение. Используя одну из этих игрушек, вы предоставляете себе инструмент, на который можно направить внимание, который не требует от вас особых усилий и расслабляет. Используемые для помощи пациентам с СДВГ и аутизмом, они также могут быть полезны для всех, кто пытается справиться с чувством тревоги и паники. Исследования показали, что игры с этими средствами для снятия стресса могут помочь снизить тревогу на 20 %.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Пробовали ли вы использовать эти игрушки, когда испытывали чувство тревоги и не могли удержать внимание? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это почувствовать себя менее тревожно и сконцентрироваться? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 65

Поиграйте с «умным» пластилином

Помочь снять симптомы тревоги могут игры с «умным» пластилином. Когда вы погружаете пальцы в эту «жвачку для рук», вы забываете о предмете своего беспокойства и сосредотачиваетесь на выполняемой задаче. Это медитативное занятие может способствовать расслаблению и снижению чувства тревоги. Для большей релаксации попробуйте добавить в «умный» пластилин лавандовое масло и вдыхать его запах во время лепки.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Пробовали ли вы играть с «умным» пластилином, когда испытывали беспокойство? ДА/НЕТ
- Помогла ли эта стратегия отвлечься от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Добавляли ли вы в пластилин масло лаванды? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 66

Произнесите алфавит задом наперед

Еще одна техника переключения внимания, которую можно попробовать при тревоге, – это произнесение алфавита задом наперед. Эта техника заставляет вас сосредоточиться на буквах алфавита и отвлекает вас от тревожных и навязчивых мыслей. Для начала вам, возможно, придется прокручивать весь алфавит в голове, чтобы добраться до нужной буквы. Однако со временем вы сможете научиться произносить его задом наперед. Итак, в следующий раз, когда вы почувствуете нарастающую тревогу или приступ паники, попробуйте эту технику, чтобы переключить внимание и успокоиться.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли эта стратегия отвлечь ваше сознание от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 67

Просто сделайте что-нибудь/правило двух минут

Если вы испытываете тревогу или чувствуете, что у вас начинается паническая атака, не сидите и не позволяйте ей развернуться. Сделайте что-нибудь. Сделайте что угодно. Возьмите себя в руки. Будь то дыхательная техника, чтение этой книги с целью выискать какой-нибудь совет, техника отвлечения внимания, погружение рук в холодную воду, абстрагирование от ситуации, отдых с закрытыми глазами или что-то другое. Просто сделайте что-нибудь. Не позволяйте тревоге овладеть вами; возьмите ее под контроль. Это может быть непросто, особенно когда вы только начинаете свой путь по возвращению себе контроля, но все достигается практикой. Отличный способ – начать следовать правилу двух минут. Это правило касается максимального количества времени, которое вы должны потратить на волнения о чем-либо. Если вы заметили, что беспокоитесь о чем-то более двух минут, то вам нужно встать и заняться чем-нибудь, чтобы отвлечься от своих мыслей. Не обязательно точно засекайте время, но если вы чувствуете, что слишком долго сидите или стоите, думая об одном и том же, то вам нужно отвлечься с помощью одной из стратегий, описанных в книге, или заняться чем-то еще. Сосредоточение на своих тревожных мыслях в течение слишком долгого времени вредно для вашего психического здоровья. Поэтому обязательно следите за своими привычками и применяйте правило двух минут.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 68

Возведите стену

Когда в голову лезут тревожные мысли, попробуйте построить в своем сознании воображаемую стену, которую ничто не сможет пробить. Пусть негативные мысли отскакивают от вашей прочной стены, как отскакивает футбольный мяч от кирпичной. Поначалу это будет трудно себе представить, но, практикуясь, вы сможете освоить эту технику. Как только тревожные мысли оставят вас в покое, постарайтесь переключить свое внимание на что-то другое. Это может быть разговор с кем-то, игра на телефоне, рисование или что-то еще.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Смогли ли вы построить воображаемую стену в своей голове? ДА/НЕТ
- Если ДА, помогла ли эта стратегия отвлечь вас от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 69

Холодная вода

Медленное умывание лица или смачивание запястий холодной водой может помочь оттолкнуть растущую тревогу, а также отменить уже начавшийся приступ тревоги. Причина в том, что холодная вода уменьшает частоту сердечных сокращений и снижает температуру тела, которые могут повышаться, когда тревога становится непреодолимой. Будучи в прохладе, вы сможете стабилизироваться. Можно также выпить стакан холодной воды или приложить прохладную влажную марлю к шее.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Пробовали ли вы медленно умываться холодной водой?
ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы подставлять запястья под холодную воду?
ДА/НЕТ
- Помогла ли вам какая-либо из этих стратегий снизить тревогу? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это избежать панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Релаксация

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, научат вас техникам релаксации, которые помогут вам справиться с тревогой, ее симптомами и вызванными ей переживаниями.

№ 70

Дыхание 478

Освоение эффективных дыхательных техник может благотворно повлиять на ваше психическое здоровье. Одной из таких является «Дыхание 478». Она проста в применении, но с ее помощью вы сможете регулировать дыхание и, следовательно, чувствовать себя спокойнее и меньше нервничать. Она также может помочь замедлить учащенное сердцебиение, когда вы чувствуете приближение тревоги или панической атаки. Итак, сделайте глубокий вдох через нос в течение 4 секунд, затем задержите дыхание на 7 секунд, а после этого сделайте медленный выдох в течение 8 секунд. Повторите эту технику четыре раза или продолжайте, пока не почувствуете себя увереннее или пока паника не отступит. Если вы закроете глаза при выполнении этой техники, у вас будет больше возможностей расслабиться, поскольку вы ограничите преобладание зрительного органа чувств над остальными. Прелесть этой техники заключается в том, что ее можно применять где угодно, в любое время и в любом месте. Если есть возможность, попробуйте включить расслабляющую музыку для выполнения этой дыхательной практики, это повысит ее эффективность.

- Помогла ли вам эта техника расслабиться и почувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 71

Слушайте расслабляющую музыку

Обязательно выделите в своем дне время для прослушивания музыки для релаксации, поскольку исследования показали, что это помогает снизить уровень тревожности на 65 %. Когда вы испытываете тревогу и стресс, вы можете быть напряженным и скованным. К счастью, музыка может помочь расслабить наше тело и разум и снять стресс. Заведите дома, в машине или в телефоне диск или плейлист с расслабляющей музыкой и слушайте его при любой возможности. Вы можете найти расслабляющую музыку на YouTube и других сайтах, где есть такие жанры, как классическая музыка, специальная музыка для снятия тревоги, музыка народов мира и другие. Вы можете попробовать слушать ее по дороге на работу и с работы, чтобы перейти в «режим отдыха», или во время того, как вы принимаете ванну, лежите на диване и просто занимаетесь обычными повседневными делами.

- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя расслабленным? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Какую расслабляющую музыку вы слушали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 72

Найдите время для отдыха в течение дня

В современную эпоху многие из нас живут в условиях сильного стресса, и наш мозг ни на секунду не выключается. Финансовые обязательства, ответственность на работе, давление со стороны семьи, друзей, партнеров, бывших партнеров или так далее – на нас давят со всех сторон. Все это может провоцировать ощущение беспокойства, и поэтому, помня об этом, нужно по возможности находить время для расслабления тела и ума. Способы могут быть разными, и все зависит от того, сколько времени в день у вас есть на себя. Если у вас есть время прилечь на кровать или диван, когда вас никто не потревожит, сделайте это. Если же вы постоянно находитесь в движении, то вам нужно с умом подходить к выбору времени для отдыха. Вместо того чтобы пользоваться телефоном в туалете, закройте глаза и отдохните несколько минут. Если вы ездите на работу, слушайте по дороге расслабляющую музыку. А если находитесь дома, попробуйте выключить телефон и телевизор, закрыть глаза и просто пару минут наслаждаться тишиной. Такие сеансы можно проводить спонтанно или планировать их заранее. Это может быть принятие ванны, занятия йогой или что-то еще. Что бы это ни было, такие моменты помогают вашему организму перезарядиться и улучшить столь необходимые моменты покоя среди постоянного напряжения.

Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 73

Медитация

Медитация – радость для души и, кроме того, чудесное средство для борьбы с тревогой. Неважно, проведете ли вы, медитируя, минуту, час или больше, медитация может помочь нам разорвать круг тревожных мыслей. Она дает нам возможность расслабиться и успокоиться в течение дня и может помочь нам лучше понять свои чувства. Помимо этого, с помощью медитации мы можем обратиться к первопричинам наших тревог. Прелесть медитации в том, что вы можете заниматься ей в любое время и в любом месте, а если вы никогда не пробовали медитировать, много информации можно найти в интернете. На YouTube также есть множество видеороликов, которые обучат вас различным техникам медитации. Просмотрите несколько роликов, пока не найдете тот тип медитации, который вам понравится и будет для вас эффективным. Кроме того, в этой книге есть различные дыхательные техники, которые помогут вам во время медитации. Какой бы способ вы ни выбрали, улучшение самочувствия, которого вы можете достичь благодаря медитации, однозначно стоит того, чтобы обрести свой внутренний дзен.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Руководствовались ли вы видео на YouTube? Если да, то какими?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 74

Закройте глаза и полежите

Если ваша тревога становится непреодолимой или вы чувствуете приближение приступа паники, иногда лучше всего найти место, где можно просто закрыть глаза и прилечь на несколько минут. Позволив себе на минуту расслабиться и убрав все зрительные раздражители, вы сможете успокоиться. Чтобы полностью расслабиться, вы можете попробовать одну из дыхательных стратегий, описанных в этой книге, или любые другие техники, которые вам подходят. Возможно, вы не можете лечь, потому что находитесь на работе, в поезде или где-то еще? В таком случае зайдите в ближайшую туалетную кабинку, сядьте, закройте глаза и просто передохните несколько минут. Эти маленькие моменты восстановления могут при необходимости помочь вам пережить день.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 75

Займитесь растяжкой

Если вы чувствуете тревогу, постарайтесь полностью расслабить тело с помощью растяжки. Начинайте в положении стоя – мы постепенно охватим все тело с головы до пальцев ног. Первым шагом будут наклоны головы из стороны в сторону, затем вперед-назад, при этом задерживайтесь в каждом положении на 5 секунд. Затем сделайте круг плечами назад, после этого вперед по пять раз в каждую сторону. Вытяните руки в стороны, затем согните их, повторите 5 раз. Повращайте бедрами в одну сторону, затем в другую по пять раз. Далее наклонитесь и дотроньтесь пальцами пола, сохраняя ноги прямыми, или стремитесь достать до него и задержитесь в таком положении на 5 секунд. Затем напрягите и расслабьте пальцы ног на 5 секунд. Повторите это упражнение пять раз. Напрягая и затем расслабляя эти области своего тела, вы поможете ему освободиться от сдерживаемого беспокойства, которое заставляет вас чувствовать напряжение. Возможно, вам знакомо множество других упражнений на растяжку, кроме приведенных здесь, поэтому смело включайте их в свое занятие. Если вы никогда не занимались растяжкой, то в Интернете можно найти много информации, которая поможет вам извлечь из нее максимальную пользу для себя. Попробуйте делать ее каждое утро, начиная с нее свой день, или каждый вечер, чтобы расслабиться перед сном.

- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя расслабленным и менее тревожным? ДА/НЕТ vk.com/psy_abc
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 76

Обнимите кого-нибудь

Нам всем нужно больше обниматься. Исследования показали, что всего лишь 20-секундные объятия могут привести к высвобождению гормона окситоцина в организме. Этот «гормон объятий», как его еще называют, может способствовать снижению кровяного давления, замедлению сердечного ритма и улучшению настроения. Поэтому, если вы чувствуете тревогу или переживаете паническую атаку, возможно, пришло время обниматься. Надеюсь, у вас есть кого обнять. Обязательно обнимайте его хотя бы 20 секунд каждый день. Кому бесплатных обнимашек?

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 77

Пускайте мыльные пузыри

Звучит забавно и по-детски. Так оно и есть. Однако медленное выдувание пузырей может помочь нам снять напряжение, поскольку мы регулируем дыхание и концентрируемся на процессе, а не на тревожных мыслях. Когда мы чувствуем тревогу, одно из действий, которое мы должны выполнить, чтобы помочь себе, – сосредоточиться на дыхании. Мы именно это и делаем, сами того не осознавая, пытаясь надуть шарик. Мы глубоко вдыхаем, а затем медленно выдыхаем и получаем красивые пузырьки. При этом мы также следим за своими действиями, а не фокусируемся на тревожных или навязчивых мыслях. Затем мы наслаждаемся тем, как прозрачные пузырьки летают по воздуху и бесшумно лопаются, что само по себе может быть медитативным. Если подумать, все это имеет смысл. Можно попробовать в помещении или, если светит солнце, выйти на улицу, получив немного витамина D и понаблюдав, как ваши пузыри парят в воздухе. Так чего же вы ждете? Заходите в интернет-магазин, заказывайте пузыри и получайте удовольствие!

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 78

Купите раскраску

Раскраски для взрослых стали чрезвычайно популярными в последние годы: исследования показали, что такой милый детский антистресс может быть очень полезным для психологического равновесия. Предполагается, что концентрация, которая достигается при раскрашивании, может вызвать медитативное состояние и уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Также было доказано, что процесс раскрашивания способствует развитию внимательности. Поэтому, если вы чувствуете тревогу в данный момент, то, возможно, вам стоит немного отдохнуть, достать восковые мелки и раскраски и раскрашивать их весь день.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить ощущение тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 79

Разгадывайте головоломки или sudoku

Исследования показали, что решение головоломок и использование игр, таких как sudoku, положительно влияет на наше психическое здоровье и помогает снизить чувство тревоги. Предполагается, что по окончании игры мы чувствуем, что чего-то достигли, и испытываем некую гордость или чувство удовлетворенности результатом. Это поможет побороть любые негативные чувства, которые могут пытаться проникнуть в наш день. Эти головоломки также представляют хорошую тренировку для нашего мозга, что улучшает и поддерживает его функции. Разгадывайте головоломки и sudoku в автобусе, в туалете, на диване и при любом другом удобном случае находите время в течение дня для этих маленьких побед в своей жизни.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя более расслабленно? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить ощущение тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 80

Вздремните

Вы, вероятно, и сами об этом знаете: недосып, как доказали многочисленные исследования, может пагубно сказаться на вашем психическом здоровье, вызывая тревогу, чувство растерянности и усталости. Всего одна бессонная ночь может ухудшить наше самочувствие, а несколько таких ночей только заставят нас чувствовать себя еще более несчастными. Если из-за бессонницы, работы, детей или по какой-либо другой причине вам не удастся спать рекомендованные 7–8 часов в сутки, попробуйте вздремнуть днем. Иногда легче сказать, чем сделать, но исследования показали, что всего 20 минут сна могут улучшить настроение, повысить работоспособность и бдительность. Поэтому в следующий раз, когда кто-то назовет вас ленивым или спросит, почему вы закрываете глаза в середине дня, напомните им, что это делается для вашего душевного здоровья, а важнее его ничего нет. Обратите внимание, что не стоит ложиться спать слишком поздно, так как это влияет на режим сна.

- Достаточно ли вы спите ночью? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы делать 20-минутные перерывы на сон? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 81

Поиграйте с домашним питомцем

Исследования показали, что общение с животными может улучшить наше психическое здоровье. Они могут помочь снизить уровень стресса, тревоги и преодолеть изоляцию, а также улучшить настроение. Если у вас есть домашний питомец, то, проводя с ним время, гладя и тискаая его, вы также можете повысить у себя уровень окситоцина, который известен как «гормон объятий». Он способствует возникновению чувства любви и действует как антидепрессант, одновременно снижая уровень кортизола, или «гормона стресса», и притупляя боль. Кроме того, полезно выгуливать своих питомцев – это и физическая нагрузка, и возможность прогуляться на свежем воздухе, побыв на природе, а все это уменьшает тревожность. Итак, если у вас еще нет домашнего животного, а ситуация позволяет, то, возможно, пришло время подумать о том, чтобы завести маленького пушистого друга. А если вы по каким-то причинам не можете завести домашнее животное, то всегда можете посетить местный приют для животных, где сможете погулять с собаками и потискать кошек.

- Помогает ли вам общение с животными уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 82

Найдите себе хобби

Занятия хобби могут принести вам много пользы не только в плане психического здоровья. Увлечения облегчают тревогу и стресс, предоставляя вам возможность сосредоточиться на чем-то, что вам нравится, и одновременно успокаивают и расслабляют ваш гиперактивный ум. Это наполняет душу чувством удовлетворения, а также способствует получению вами опыта и переживаний, которые могут отвлечь вас от тревожных и отрицательных мыслей. Вашим хобби может быть кулинария, писательство, занятия спортом, йога, живопись, гончарное мастерство, выгул собак, спорт, вязание, рисование или что угодно еще, что вам нравится. Если у вас уже есть хобби, которым вы с удовольствием занимаетесь, это замечательно, не бросайте его. Но если вы еще не нашли себе занятия по душе, существует множество групп для всех желающих, а также видео и курсы в Интернете, если вы хотите попробовать заняться чем-то дома.

- Есть ли у вас хобби? ДА/НЕТ
- Какое?
- Как вы себя чувствуете, когда занимаетесь им?
- Если у вас нет хобби, чем бы вы хотели заняться?
- Собираетесь ли вы продолжать заниматься своим хобби или найти себе новое? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 83

Нарисуйте картинку или узоры

Рисование может способствовать облегчению симптомов тревоги, успокаивая нашу нервную систему, поскольку сосредоточение вызывает состояние задумчивости и умиротворения. Это может помочь снизить кровяное давление, отрегулировать дыхание и привести в порядок сердечный ритм. Что бы вы ни рисовали – это полезно, но рисовать узоры – то, что может еще больше поспособствовать обретению состояния покоя, поскольку движение вашей ручки или карандаша становится гипнотическим. Это отличное упражнение для снятия стресса, которое поможет скрасить день и позволит вам ненадолго отвлечься от тревоги.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Пробовали ли вы рисовать картинки или узоры, когда чувствуете тревогу? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 84

Держитесь за руки

Наряду с объятиями рекомендуется держаться за руки с тем, кому вы доверяете, чтобы высвободить окситоцин, который, как упоминалось ранее, является гормоном, благодаря которому мы чувствуем себя расслабленными и любимыми. Исследования показали, что это простое действие может служить природным болеутоляющим, а также способствовать ощущению безопасности. Более того, любое проявление человеческой заботы, будь то общение с партнером, детьми или другими членами семьи, способствует душевному подъему и облегчению симптомов тревоги. Поэтому никогда не стоит недооценивать привязанность к тем, кого вы любите, особенно когда речь идет о победе над паническими атаками.

- Достаточно ли у вас в жизни близких людей, с которыми вы можете поддерживать физический контакт? ДА/НЕТ
- Есть ли люди, с которыми вы можете разделить радость общения и физического взаимодействия? ДА/НЕТ
- С кем вы можете держаться за руки?
- Что вы чувствуете, держась за руки?
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 85

Звуки природы

Исследования показали, что, как и расслабляющая музыка, звуки природы могут помочь нашему организму расслабиться. Они снижают уровень тревоги и уменьшают уровень кортизола, «гормона стресса». В следующий раз, когда вы почувствуете тревогу, попробуйте прогуляться по саду, парку или посетите другое живописное место и наслаждайтесь пением птиц, жужжанием пчел и звуками ветра. Кроме того, есть несколько приложений, которые воспроизводят звуки природы, а также плейлисты, доступные на YouTube и других сервисах. Где бы вы ни находились – дома, на работе или в другом месте, – в следующий раз, когда вы почувствуете, что ваша тревога начинает принимать неуправляемый характер, попробуйте закрыть глаза, начать спокойно и глубоко дышать и слушать звуки природы.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 86

Дыхание 4×4

Дыхание 4×4, или «прямоугольное» дыхание, как его еще называют, – это дыхательная техника, которая может помочь вам расслабиться, когда вы испытываете тревогу или стресс. Эта техника часто используется военными, спортсменами и знаменитостями, поскольку она позволяет успокоиться и одновременно улучшает работоспособность и концентрацию внимания. Чтобы попробовать этот метод, сначала вдыхайте через нос в течение 4 секунд, заполняя легкие снизу доверху. Затем задержите дыхание на 4 секунды, после чего медленно выдыхайте в течение 4 секунд. Затем задержите дыхание на выдохе на 4 секунды. Прodelайте этот процесс четыре раза, а по мере того, как у вас начнет получаться, вы можете увеличивать количество секунд, на которые вы вдыхаете, выдыхаете и задерживаете дыхание. Эта техника поможет вам восстановить дыхание, когда вы чувствуете тревогу и ощущаете, как симптомы усиливаются.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки?
ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы использовать эту технику для засыпания?
ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 87

Почистите апельсин

Считается, что очистка апельсина от кожуры и вдыхание цитрусовых ароматов позволяет успокоиться и отпустить тотальный контроль. Держите миску с апельсинами на кухне или на работе, и в следующий раз, когда вы почувствуете, что ваша тревога становится непреодолимой, достаньте миску с фруктами, снимите кожуру и вдохните цитрусовые ароматы. Чтобы подойти к делу еще более творчески, вы можете попробовать сделать попури из апельсиновой кожуры или заварить кожуру в небольшой кастрюле с кипящей водой и наполнить кухню запахом апельсинов.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 88

Попеременное дыхание через ноздри

Еще одна дыхательная техника, которую вы можете попробовать для снятия тревоги, – попеременное дыхание через правую и левую ноздрю, или, как его называют любители йоги, Нади Шодхана (очищение каналов). Эта медленная дыхательная техника представляет собой собственно вдох и выдох через одну ноздрю, а затем вдох и выдох через другую. Чтобы практиковать эту технику, закройте одну из ноздрей большим пальцем. Вдыхайте через открытую ноздрю в течение 4 секунд, а затем в течение 4 секунд выдыхайте через ту же ноздрю. После этого закройте большим пальцем другую ноздрю и вдыхайте через открытую ноздрю в течение 4 секунд, а затем снова выдыхайте в течение 4 секунд. Повторяйте этот процесс не менее минуты или больше, когда освоите его. Это быстродействующая техника, которая поможет быстро снять тревогу, обуздать ваши чувства и дать вам заряд бодрости, когда вы в этом нуждаетесь.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа паники? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 89

Практикуйте осознанность

Осознанность, похоже, является одним из самых популярных слов в наши дни, и не зря. Это процесс, при котором мы фокусируемся на своих переживаниях и чувствах в моменте, не оценивая их как хорошие или плохие. В состоянии «полного присутствия» мы можем лучше понять самих себя, свои чувства и поведение, что даст нам возможность поработать над ними позже. Для того чтобы практиковать осознанность или осознанную медитацию, достаточно просто посидеть в тишине, не отвлекаясь, в течение нескольких минут. Выберите одну из дыхательных техник, приведенных в этой книге, сосредоточьтесь на процессе (дыхания) и подумайте о том, что вы чувствовали и какие действия предпринимали. Постарайтесь дать себе возможность «познакомиться» со своими тревожными мыслями без страха и самокритики. Это позволит вам более спокойно относиться к своей тревоге. Вы можете делать это сидя или лежа в тишине, а можете мысленно медитировать во время прогулки, занятий йогой, рисования, раскрашивания или другой расслабляющей практики.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Как вы практиковали медитацию? Что вы делали?
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 90

Запланируйте отдых или отпуск

Иногда вам просто необходим отдых. Небольшой перерыв, отпуск или смена обстановки часто могут принести пользу. Если вы можете себе это позволить, забронируйте себе отпуск там, где всегда хотели побывать. Если в данный момент вы испытываете финансовые затруднения, попробуйте выбраться за город, на набережную или на ближайший пляж. Это столь необходимое время отдыха и релаксации может дать вашему телу и разуму передышку от повседневных дел и возможность собраться с мыслями. Во время отдыха или отпуска попробуйте помедитировать и не забывайте наполнять свою жизнь положительными и приятными впечатлениями. Для полноценной и здоровой жизни – это необходимо.

- Забронировали ли вы отпуск или выделили себе выходные дни? ДА/НЕТ
- Куда вы собираетесь?
- Если вы еще ничего не забронировали или не организовали, куда бы вы могли поехать?
- Как вы себя чувствуете во время отпуска или каникул?
- Приложите ли вы усилия, чтобы провести день или несколько дней где-нибудь в спокойном месте? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 91

Примите теплую ванну или душ

У вас когда-нибудь вырывалось «А-а-ах», когда вы становились под душ или ложились в ванну? Так происходит потому, что теплая ванна или душ помогают мышцам и телу расслабиться, что, в свою очередь, помогает снять чувство тревоги. Попробуйте также использовать соли для ванны, зажечь аромасвечи и включить успокаивающую музыку, чтобы создать в ванной комнате еще более расслабляющую атмосферу. Попробуйте сделать это занятие частью своего дня, его приятным завершением. Однако будьте осторожны: вода не должна быть слишком горячей, так как может очень быстро поднять температуру тела, что может привести к усилению тревоги.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Использовали ли вы соли для ванн? ДА/НЕТ
- Зажигали ли вы свечи и включали ли расслабляющую музыку? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 92

Перестаньте торопиться

В современном быстро меняющемся мире нас часто застают врасплох срочные дела, мы разгоняемся, чтобы успеть сделать все необходимое, и забываем замедляться. Если вы чувствуете тревогу, пора перестать спешить, перестать пытаться всем угодить, перестать давить на себя и просто сбавить темп. Ваше психическое здоровье – самое главное, что у вас есть, поэтому перестаньте торопиться. Помните, что работа, стремление жить не хуже других, погоня за последними достижениями и документирование всего этого в социальных сетях – не самые важные вещи в вашей жизни. Постарайтесь уделить немного времени в течение дня, чтобы просто расслабиться и помедитировать. Будь то в машине, дома, в туалете, на работе или где-то еще. Просто притормозите, закройте глаза и насладитесь моментом покоя.

- У вас напряженный образ жизни? ДА/НЕТ
- Вы постоянно пытаетесь что-то сделать?
- Что касается саморефлексии, как вы думаете, вам нужно начать находить время, чтобы снизить темп жизни? ДА/НЕТ
- Где и когда вы можете найти время в течение дня, чтобы расслабиться?
- Готовы ли вы начать расслабляться в эти моменты? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 93

Почитайте книгу

Исследования показали, что всего десять минут чтения любимой книги в день могут помочь снизить уровень тревоги и стресса, поскольку вы сосредотачиваетесь на сюжете, которым увлечены. Это происходит потому, что по мере того, как вы читаете, ваше дыхание становится ровным, тело и мышцы расслабляются, а сердцебиение стабилизуется. Интересно, что исследования показали, что чтение может помочь снизить стресс более чем на 60 %, и это здорово, когда понимаешь, что получаешь пользу от того, что тебе нравится. Даже если вы не являетесь заядлым книголюбом, возможно, пришло время отложить телефон и погрузиться в старые добрые книги.

- Регулярно ли вы читаете? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, собираетесь ли вы начать? ДА/НЕТ
- Помогает ли вам чтение расслабиться? ДА/НЕТ
- Если ДА, собираетесь ли вы попытаться читать каждый день или, по крайней мере, регулярно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 94

Подуйте на большой палец

Звучит как какая-то нелепица, правда? Оказывается, это действие может помочь вам уменьшить тревогу, и все благодаря блуждающему нерву. Этот нерв проходит параллельно стволу мозга, в груди и животе. Исследования показали, что его стимуляция может помочь вам расслабиться, так как происходит снижение кровяного давления и частоты сердечных сокращений. Чтобы попробовать эту технику, положите большой палец в рот до основания ногтя и сомкните губы. Вдыхайте через нос в течение 4 секунд, задержите дыхание на 4 секунды, а затем, не вынимая большого пальца изо рта, выдыхайте через рот в течение 7 секунд. Повторите это четыре раза или до тех пор, пока вы не почувствуете себя менее тревожно. Одна из причин, по которой считается, что это работает, заключается в том, что с помощью больших пальцев можно как измерить свой пульс, так и стимулировать блуждающий нерв. Когда мы дуем на него, это активизирует его, что замедляет сердцебиение и кровяное давление, тем самым снижая чувство тревоги. Поэтому подуть на большой палец, чтобы уменьшить уровень тревожности, может оказаться не таким уж безумием, как кажется на первый взгляд.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 95

Точечный массаж

Акупрессура, один из методов традиционной китайской медицины, известна своими расслабляющими и успокаивающими свойствами. Говорят, что надавливание на определенные участки тела, включая голову, уши, плечи, кисти, запястья и стопы, помогает снять стресс и напряжение в организме. Если вы можете себе это позволить, то найдите местного врача, который сможет выполнить эту практику. Если вы предпочитаете делать все самостоятельно, на YouTube есть множество видеороликов, которые вы можете посмотреть и попробовать на себе. Или же вы всегда можете попросить помощи у члена семьи или друга.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя расслабленным? ДА/НЕТ
- Вы нашли кого-то, кто сделал бы вам точечный массаж, или вы применили техники самомассажа?
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Помогла ли она вам избежать приступа панической атаки? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 96

Массаж

Давайте будем друг с другом откровенны. Все любят массаж. Почему? Потому, что он прекрасно расслабляет, а это именно то, что нам нужно, когда мы испытываем тревогу. Массаж несет большую пользу для тела и ума, избавляя его от напряжения и снижая уровень «гормона стресса» – кортизола. Кроме того, массаж помогает улучшить кровообращение и гибкость, а также нормализовать сердечный ритм и кровяное давление. Исследования показали, что люди, регулярно проходящие курс массажа, со временем отмечают снижение уровня тревожности и беспокойства. Итак, если вы можете позволить себе посещение спа-салона, то запишитесь как можно скорее. Однако если вы предпочитаете сэкономить, попробуйте попросить своего партнера, члена семьи или друга сделать вам массаж, ведь эта процедура оказывает положительное влияние на психику и способствует восстановлению сил.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Кто сделал вам массаж?
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 97

Расслабьте тело с головы до ног

Тревога может сковывать тело и приводить нас в состояние постоянного напряжения, поэтому очень важно снимать это напряжение при любой возможности. Отличный способ сделать это – воспользоваться техникой полного расслабления тела с головы до ног. Лежа на спине или сидя в удобной позе, вы будете расслаблять каждую часть тела, участок за участком. Если вам помогает прослушивание успокаивающей музыки, включите ее; если нет, просто наслаждайтесь тишиной. Во время выполнения техники сосредоточьтесь на дыхании и попробуйте следовать одной из дыхательных практик, приведенных в этой книге. Начните с расслабления пальцев ног, слегка напрягая и отпуская их. Вы можете напрягать все пальцы ног одновременно или сосредоточиться на одной ноге, а затем на другой. После этого сосредоточьтесь на стопах, затем они сами начнут расслабляться. Далее перенесите внимание на голени и икры. Затем на нижнюю часть бедер и четырехглавые мышцы. Потом на ягодицы, живот, нижнюю часть спины, верхнюю часть спины, грудь и шею. Затем проделайте путь от плеч до пальцев рук. Напрягите пальцы, затем отпустите их. Снова поднимитесь от предплечья к шее. Затем расслабляйте подбородок, щеки, рот и челюсть. Глаза, нос и, наконец, голову. Не торопитесь и уделяйте каждой области не менее 20 секунд. Если во время процесса вы заснете, это замечательно. Просто наслаждайтесь моментом, когда ваш разум и тело отдыхают и расслабляются и наступает спокойствие. При необходимости повторите упражнение.

Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 98

Йога

Йога – это древняя индийская система упражнений и практика, глубоко затрагивающая наш ум, тело и душу. Она существует уже более 5 000 лет и продолжает завоевывать поклонников по всему миру. Йогу, компонентами которой являются правильное дыхание, сила и гибкость, можно практиковать в любом месте: в спортзале, в офисе, в саду, в гостиной, на пляже – где угодно, где вы только можете себе представить. Она не требует особых затрат, оборудования и зрителей, она очень полезна для тела и эффективна в преодолении беспокойства. Это беспримысленный вариант. Занимаясь йогой, вы тренируете разум и берете под контроль тело, учите его быть здоровым и расслабляться. Когда вы освоите осознанное дыхание, йога поможет снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Она также снизит уровень кортизола в организме, который называют «гормоном стресса». Вы можете посещать занятия в группах, а если предпочитаете заниматься йогой у себя дома, в Интернете можно найти множество видеороликов и книг. Йога – это то, чем может заниматься каждый, от новичков до гуру – просто попробуйте и посмотрите, как вы будете себя чувствовать.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Понравилась ли вам йога? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам йога уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 99

Пилатес

Пилатес – более современная форма упражнений по сравнению с йогой, однако, как и йога, он оказывает положительное воздействие на разум, тело и душу. Пилатесом также можно заниматься в любом месте – от дома до офиса и спортзала. Как и в случае с йогой и другими видами физических упражнений, в вашем районе наверняка есть спорт-клубы, где проводятся занятия, на которые вы можете записаться. Если вы предпочитаете заниматься дома, то можете взять книги в библиотеке, интернет-магазине или найти видеоролики на YouTube. Занятия этим комплексом упражнений позволяют смягчить симптомы тревоги, так как он способствует расслаблению и учит осознанности, что снижает уровень кортизола («гормона стресса») в организме и повышает уровень серотонина («гормона счастья»). Кроме того, он снижает частоту сердечных сокращений и кровяное давление, укрепляя и расслабляя мышцы тела. Попробуйте эти два вида фитнеса и посмотрите, что вам больше подходит. Возможно, вы захотите заниматься и тем и другим или же сосредоточитесь на чем-то одном.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Понравился ли вам пилатес? ДА/НЕТ
- Помог ли вам пилатес уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 100

Утяжеленные одеяла

Утяжеленные одеяла – любимый предмет тех, кто страдает от тревоги: согласно исследованиям, такие одеяла могут помочь вам расслабиться и хорошо выспаться. Весом от 2 до 13 кг утяжеленные одеяла имитируют эффект «заземления», благодаря которому нас словно прижимает к кровати. Считается, что такая степень давления снимает симптомы тревоги и снижает уровень кортизола («гормона стресса») в организме. Если вы ищете что-то, что поможет вам расслабиться или лучше выспаться, утяжеленное одеяло может быть хорошим вариантом.

- Купили ли вы утяжеленное одеяло? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия лучше спать? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 101

Ноги вверх!

Все мы любим в конце тяжелого дня закинуть ноги куда повыше и расслабиться. Однако знаете ли вы, что, делая это, вы можете избавиться от тревоги? Когда вы поднимаете ступни выше головы и сердца, это увеличивает кровоток и уменьшает тяжесть в ногах, что благотворно влияет на нервную систему. В йоге существует поза под названием Випарита Карани, или «поза согнутой свечи»: вы лежите на спине на полу, уперев ладони в поясницу и прислонив ноги к стене. Постарайтесь удерживать эту позу пару минут или до тех пор, пока не почувствуете, что беспокойство уходит. Это не только поможет вам почувствовать себя спокойнее, но и позволит вашему телу восстановиться, если вы весь день сидели или стояли. Если эта поза слишком сложна, попробуйте подложить под поясницу валик из полотенца, пледа, подушку или просто закиньте ноги на диван.

- Помогла ли вам эта стратегия почувствовать себя расслабленно? ДА/НЕТ
- Выполняли ли вы позу Випарита Карани или просто закидывали ноги на диван?
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 102

АСМР

В последние годы все большую популярность на YouTube приобретает автономная сенсорная меридиональная реакция, или сокращенно АСМР. Некоторые из вас знакомы с АСМР, а другие гадают, что же это такое? Для тех, кто никогда о ней не слышал: это видео- или аудиостимуляция, которая побуждает испытывать низкий, а иногда и высокий уровень эйфории. Если АСМР действует правильно, вы почувствуете покалывание в голове, шее, спине, а иногда и по всему телу. А у некоторых людей это может вызывать просто приятные ощущения. Для тех, кому АСМР помогает, она может стать отличным релаксантом и облегчить симптомы беспокойства, стресса, депрессии и бессонницы. Если вы хотите попробовать послушать видео АСМР, просто зайдите на YouTube и введите «АСМР/ASMR». Вам будут предложены тысячи видео с мужскими и женскими голосами и различными звуками на выбор, так что поищите среди них те, которые подходят вам. Вы также можете слушать их в наушниках, чтобы получить еще больше впечатлений.

- Помогла ли вам эта стратегия расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 103

Флотационная терапия

Популярный с 1970-х годов вид терапии, к которому прибегают знаменитости и спортсмены. Она заключается в том, чтобы погрузиться во флотационный резервуар (или изоляционный резервуар/резервуар сенсорной депривации, как его еще называют) и просто лежать на поверхности. Резервуар наполнен водой с высоким содержанием эпсомской соли. Это позволяет человеческому телу находиться наплаву без риска утонуть. Мы ежедневно испытываем сенсорную перегрузку, но флоатинг-капсулы позволяют вам попасть в среду, где наши органы чувств (осязания, обоняния, звука и зрения) практически не задействованы. Предполагается, что это оказывает глубокое физическое и психическое воздействие на наше тело и разум, помогая достичь высокого уровня релаксации, облегчить боль и, что наиболее важно в контексте данной книги, снять тревогу. Однако учтите, что в зависимости от вашего отношения к тревоге, снижение потока нервных импульсов может вызвать у вас еще большее беспокойство и панику. Тем не менее если это покажется вам интересным и поблизости от вас есть флотационный центр, то стоит попробовать.

- Пробовали ли вы флотационную терапию? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам эта стратегия уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Профессиональная помощь

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, познакомят вас с некоторыми вариантами доступной профессиональной помощи для борьбы с тревогой.

№ 104

Обратитесь к врачу

Это звучит просто, но, если вы чувствуете, что вам нужно поговорить с врачом о своем самочувствии, обратитесь к нему. Вы будете не первым человеком, который жалуется на тревогу, и уж точно не последним. Доктор сможет посоветовать, что вы можете сделать, чтобы помочь себе, а также подскажет, какая помощь вам доступна. Он также сможет направить вас к другим специалистам, выписать вам лекарства и оказать поддержку, которая необходима на вашем пути борьбы с тревогой. Обратитесь к врачу.

- Говорили ли вы с врачом о своей тревожности? ДА/НЕТ
- Каков был результат этого разговора?
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Будете ли вы продолжать обращаться к этому врачу в случае тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 105

Обратитесь к психотерапевту

Разговоры с друзьями и близкими и попытки применить техники, описанные в этой книге, могут помочь вам, и это будет замечательно. Но иногда вам может понадобиться дополнительная помощь, и если это так, то, возможно, пришло время обратиться к специалисту. Психотерапевт или психолог могут помочь вам разобраться в своих мыслях и чувствах и обучить специальным техникам, чтобы помочь справиться с тем, что вы чувствуете. Существует множество техник и методов, которые могут применять консультанты и терапевты, например когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Это проверенный и испытанный метод, позволяющий изменить образ мыслей и поведение. Если вы наберете в Google «психологи при тревоге» или «специалист по тревожным состояниям», то в вашем районе найдется много специалистов, которые могут вам помочь. Если вы не можете позволить себе сразу обратиться к психотерапевту, то, как правило, можете получить доступ к этим услугам через государственную систему здравоохранения. Там могут быть длинные очереди, но в конце концов вы сможете с кем-то поговорить. Существуют также благотворительные организации, которые могут предоставить консультации. Однако, если у вас есть свободные деньги, возможно, пришло время расставить приоритеты. На что лучше их потратить: на выпивку, новые джинсы, сигареты или ставки на спорт? Или лучше на то, чтобы исцелить свою душу?

□ Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 106

Медикаменты

Иногда нам всем нужна экстренная помощь в борьбе с тревогой, и нет ничего постыдного признаться в этом. Если лекарство помогает улучшить ваше самочувствие, то его применение не является признаком слабости. Сначала попробуйте применить техники, описанные в этой книге, но если вы все еще испытываете трудности и находитесь в кризисном состоянии, то обратитесь к психотерапевту или поговорите со своим врачом о том, чтобы назначить курс противотревожных препаратов. Однако помните, что не нужно принимать лекарства постоянно. Как только вы выработаете свои стратегии преодоления, например те, что описаны в этой книге, то сможете постепенно отменить лекарства, если захотите. Помните одно: как бы отчаянно вы себя ни чувствовали, никогда не покупайте поддельные, запрещенные или непроверенные лекарства от тревоги через Интернет. Вы не знаете, какие ингредиенты в них содержатся, а это может быть что угодно, вплоть до веществ, вызывающих летальный исход. Если вы рассматриваете возможность приема препаратов, гораздо разумнее и безопаснее поговорить со своим врачом и попросить его выписать вам лекарство.

- Говорили ли вы с врачом о доступных вам лекарствах? ДА/НЕТ
- Принимаете ли вы лекарства от тревоги? ДА/НЕТ
- Хотите ли вы научиться другим стратегиям, чтобы справиться с тревогой? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 107

КПТ

КПТ, также известная как когнитивно-поведенческая терапия, – форма психотерапии, которая также может помочь вам справиться с тревогой. Существует несколько областей, которые рассматриваются в КПТ и в которых вы сможете разобраться с ее помощью. Она включает в себя анализ ваших автоматических мыслей, физических ощущений, эмоций, которые вы испытываете, ситуаций, в которых вы можете оказаться, и действий, которые вы предпринимаете. КПТ предполагает, что все это взаимосвязано, и помогает вам определить, что вызывает у вас тревогу, как вы реагируете на нее и как можно решить эту проблему. КПТ можно заниматься индивидуально с терапевтом или консультантом по вопросам психического здоровья, в группе или в ходе онлайн-сессий или курсов. Какой бы способ вы ни выбрали, КПТ поможет вам понять свою тревогу и предоставит вам стратегии выживания, чтобы вы могли успешно справляться со своими чувствами и симптомами. КПТ подходит не для всех, кто страдает от тревоги, но она показала высокую эффективность в лечении тревожных расстройств и расстройств настроения. Если вы хотите узнать больше о КПТ, поищите информацию в Интернете или библиотеке и поговорите с врачом о записи на сеанс.

- Как вам кажется, КПТ – это то, что вы хотели бы попробовать? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы раньше применять КПТ? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам справиться с тревогой? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 108

Гипнотерапия

Гипнотерапия – это вид альтернативной терапии, при которой пациента побуждают действовать или чувствовать себя определенным образом в ходе процесса, называемого гипнозом. Тот, кто проводит такие процедуры, называется гипнотерапевтом, и есть множество причин, по которым человек может захотеть обратиться к нему. Гипнотерапевты могут помочь самым разным пациентам, включая тех, кто страдает от фобий, тех, кто хотел бы отказаться от наркотиков, алкоголя или курения, людей с посттравматическим стрессовым расстройством, а также испытывающих стресс, депрессию и тревогу. Во время сеанса гипнотерапии гипнотерапевт погружает вас в состояние глубокой релаксации и концентрации, где он поможет вам найти решения проблем в вашей жизни. Исследования показали, что гипнотерапия может быть очень успешной в помощи людям с симптомами тревоги. Поэтому, возможно, стоит заглянуть в Google и посмотреть, есть ли в вашем округе практикующий специалист по гипнотерапии.

- Обращались ли вы к гипнотерапевту? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам работа с ним уменьшить чувство тревоги?
ДА/НЕТ
- Если вы еще не обращались к гипнотерапевту, собираетесь ли вы это сделать? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Сохраняем настрой

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, научат вас приемам, которые помогут вам чувствовать себя хорошо, несмотря на тревожные ощущения.

№ 109

Читайте или слушайте анекдоты

Помните старую поговорку «смех – лучшее лекарство»? Что ж, очень может быть. Исследования показали, что смех вызывает выброс эндорфинов, естественных химических соединений, повышающих настроение, а также действующих как обезболивающее. Также доказано, что смех увеличивает количество антител, необходимых для борьбы с инфекциями, и снижает уровень «гормонов стресса», таких как кортизол. Исходя из этого, если вы чувствуете тревогу, попросите друга, члена семьи или коллегу рассказать вам свою лучшую или худшую шутку. Если рядом нет никого, кто мог бы рассказать вам анекдоты, достаньте телефон и найдите в Google сборник «100 самых смешных анекдотов» или любые другие анекдоты, которые развеселят вас.

- Просили ли вы кого-нибудь рассказать вам анекдоты? ДА/НЕТ
- Читали ли вы анекдоты? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам что-нибудь из этого улучшить ваше настроение? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 110

Заставьте себя улыбаться

Знаете ли вы, что, улыбаясь, мы можем обмануть наш мозг и на самом деле почувствовать себя счастливым? Теперь знаете. Научные исследования показали, что простая улыбка может вызвать мощную химическую реакцию в мозге, в результате которой выделяются гормоны дофамин и серотонин. Эти гормоны связаны со снижением уровня стресса и повышением уровня «гормонов счастья». Исходя из этого попробуйте улыбнуться десять раз, удерживая губы в таком положении на протяжении 10 секунд, чтобы поднять себе настроение и улучшить самочувствие.

Попробуйте следовать этому совету как минимум три раза, прежде чем завершить этот раздел.

- Помогло ли вам это почувствовать себя счастливее? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это почувствовать себя более расслабленным? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 111

Выйдите на улицу и побудьте на природе

Чувствуете стресс и тревогу? Если да, то самое время отправиться на природу, чтобы отдохнуть. Расслабляющая прогулка за городом, по пляжу или в аналогичной обстановке может помочь вам успокоиться и одновременно даст возможность организму выработать ряд полезных химических веществ. Если можете, постарайтесь запланировать ежедневные или хотя бы еженедельные прогулки и придерживайтесь своих планов. Если вам трудно выйти на улицу, попробуйте впустить природу в дом, создав в помещении сад, состоящий из таких успокаивающих растений, как алоэ вера и розмарин. Ваш домашний сад не только подарит вам ощущение свободы, но и станет тем, что будет привлекать ваше внимание и способствовать повышению самооценки.

- Гуляли ли вы в живописном и спокойном месте? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам почувствовать себя лучше? ДА/НЕТ
- Куда вы ходили?
- Создали ли вы домашний сад? ДА/НЕТ
- Помогает ли вам его создание и уход за ним расслабиться и чувствовать себя хорошо? ДА/НЕТ
- Какие растения вы посадили?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 112

Волонтерство

Хотите знать, почему это здесь? Если у вас есть время и вам нужно укрепить свою уверенность в себе в обществе, попробуйте стать волонтером. Это может быть просто помощь соседу в походе за покупками, выгул собак в приюте для животных, помощь в местном продовольственном банке или что-то другое. Занимаясь волонтерством, вы не только разрушаете сформировавшиеся негативные сценарии у себя в голове, но и создаете «уголок спокойствия» в своей тревожной жизни. Среди волонтеров много людей, которые имеют проблемы с физическим или психическим здоровьем, могут быть одинокими или иметь другие ограничения по жизни. Учитывая это, вы, скорее всего, найдете безопасную среду, где не будет осуждения, в которой вы сможете снова укрепить свои социальные навыки и уверенность в себе.

- Пробовали ли вы заниматься волонтерством? ДА/НЕТ
- Где вы были волонтером?
- Было ли вам приятно это делать? ДА/НЕТ
- Будете ли вы продолжать заниматься волонтерской деятельностью? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 113

Забота о себе

В нашем современном и сумасшедшем мире очень важно вовремя притормозить и найти время для себя. Если вам позволяют финансы, сходите на массаж, сделайте прическу, маникюр, укладку бороды, поухаживайте за зубами или же сделайте все, чего вы давно хотите. Чувствовать себя хорошо очень важно, а мы часто чувствуем себя хорошо, когда расслаблены и хорошо выглядим. Это не устраним первопричину вашей тревоги, но может помочь вам почувствовать себя намного лучше, чем в последнее время. Важно также отметить, что стоит заняться поиском того, что приносит вам радость в повседневной жизни. С другой стороны, если у вас не так много денег, но вы все равно хотели бы побаловать себя, поищите местные колледжи, которые предлагают курсы косметологии. Там часто есть студенты, которые ищут клиентов для обучения, которым они могли бы предложить эти услуги бесплатно или за небольшую плату. Но не тратьте на поиск слишком много усилий, ведь это не то, к чему мы стремимся. Вместо этого просто балуйте себя время от времени.

- Проходили ли вы какие-либо процедуры по уходу за собой? ДА/НЕТ
- Что именно вы делали?
- Хорошо ли вы себя чувствовали? ДА/НЕТ
- Будете ли вы продолжать баловать себя? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 114

Посмотрите что-нибудь смешное

Как уже упоминалось ранее, смех известен как естественный антидепрессант, благодаря которому в организме выделяются естественные химические вещества, способствующие хорошему самочувствию. Он способствует выделению эндорфинов, которые снижают стресс и способствуют всестороннему психическому здоровью и благополучию. Учитывая это, пришло время отказаться от сборников фильмов про серийных убийц, теории заговора и умопомрачительных документальных фильмов о недостижимом космосе и начать смотреть то, что заставляет вас смеяться. Будь то смешной фильм, ситком или даже диснеевский мультфильм, пришло время начать смотреть более светлые передачи. Если вы оказались вне дома и вдали от телевизора, вы всегда можете обратиться к YouTube. Там вы найдете миллион и одно видео, которое заставит вас смеяться, от глупых выходок животных до двадцати лучших эпикфейлов. Снятие тревоги и стресса при просмотре того, что заставляет вас смеяться, – выигрышная комбинация.

Попробуйте смотреть только смешные фильмы, ситкомы и сборники в течение дня, нескольких дней или недели.

- Пробовали ли вы эту стратегию? Что вы смотрели?
- Рассмешило ли это вас и улучшило ли ваше настроение?

ДА/НЕТ

- Чувствовали ли вы себя более расслабленно и менее тревожно во время просмотра? ДА/НЕТ

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 115

Танцуйте под музыку

От тех, кто умеет двигаться, как Фред Астер, до тех, кто «не умеет танцевать, но ему все равно», – танцы обожают во всем мире. Танцуете ли вы в одиночестве дома или в клубе, где полно людей, – танцы могут быть отличным развлечением. Самое приятное, что они могут положительно влиять на ваше психическое здоровье, поскольку помогают снизить стресс и повысить уровень серотонина. Помимо того, что танцы улучшают самочувствие, они также могут помочь отвлечь ваш разум, поскольку вы переключаете внимание на музыку и отвлекаетесь от неприятных и навязчивых мыслей. А если и этого недостаточно, они также позволяют разучить аэробные упражнения, которые еще больше повышают уровень серотонина и помогают регулировать дыхание. Так что, если вы чувствуете тревогу, возможно, пришло время включить любимые песни и танцевать так, как будто никто не смотрит.

- Пробовали ли вы танцевать, когда чувствуете тревогу? ДА/НЕТ
- Помогли ли танцы улучшить ваше настроение и почувствовать себя лучше? ДА/НЕТ
- Помогли ли танцы отвлечься от тревожных мыслей? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 116

Вера и духовность

Этот совет может подойти не всем, поскольку не все верят в высшие силы или являются духовными людьми. Однако те из вас, кто верит, могут обнаружить, что молитва, разговор с Богом или общение с духовным началом может помочь вам справиться со стрессом и тревогой. Исследования показали, что молитва может помочь снять некоторые тревожные симптомы, однако это зависит от Бога, которому вы молитесь, и от того, каким характером он обладает, по вашему мнению. Является ли он отзывчивым и прощающим или же он злой и строгий? Возможно, вы не верите в Бога или даже не задумывались об этом раньше? Однако вы ничего не теряете, если решите помолиться, поговорить с высшими силами или обратиться к Богу внутри себя.

- Помог ли вам разговор с высшими силами справиться с вашей тревогой? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это почувствовать себя более расслабленно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 117

Наслаждайтесь солнечным светом

Живете ли вы в самом солнечном городе или в самой дождливой деревне, нам всем следует больше времени проводить на солнце, поскольку это может быть чрезвычайно полезно для нашего психического здоровья. Не обращаясь к научным данным, а просто ориентируясь на свои ощущения и опыт, скажите, как вы чувствуете себя, когда идет дождь и на улице противно, по сравнению с тем, как вы чувствуете себя, когда светит солнце? Думаю, вы предпочитаете солнышко, верно? Это потому, что солнце ассоциируется у нас с хорошими временами и воспоминаниями, а также потому, что под его воздействием повышается уровень гормона серотонина, вызывающего приятные ощущения. Оно также повышает уровень витамина D, недостаток которого (как объясняется в другом разделе) может привести к симптомам тревоги. Кроме того, солнечные дни побуждают нас веселиться на улице и искать приключений на пляжах, в парках, за городом и в тому подобных местах. Все это способствует улучшению самочувствия. Поэтому, если вы живете в солнечном месте, постарайтесь пользоваться этим по максимуму. Более того, если там, где вы живете, часто идут дожди, то, когда наступят солнечные дни, при малейших признаках тревоги не сидите в помещении, а выйдите на улицу и ощутите теплое солнце каждой клеточкой тела.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Что необходимо ограничить

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, будут посвящены тому, от чего следует отказаться, так как эти триггеры могут спровоцировать волнение и беспокойство и усугубить вашу тревогу.

№ 118

Алкоголь

Я знаю, что, вероятно, это не то, что вы хотите услышать, и мне искренне жаль, но, как вы, вероятно, уже знаете, алкоголь – это сущий дьявол, если мы говорим о тревоге. Пока вы употребляете алкоголь, он может облегчать ваши симптомы, избавляя вас от нервозности и внушая уверенность. Однако в целом он оказывает негативное влияние на ваш мозг. Он изменяет уровень серотонина и нарушает работу нейромедиаторов, что может привести к усилению чувства тревоги, когда его расслабляющее действие пройдет. Похмелье может привести к обезвоживанию, нарушению функций мозга, низкому уровню сахара в крови и повышению частоты сердечных сокращений. Все это – целый букет неприятностей для тех, кто уже страдает от тревоги. Один бокал вина или пинта пива время от времени не отправят вас в царство умиротворения, но могут сподвигнуть вас на чрезмерное потребление. Есть много людей, возможно, даже вы, которые считают алкоголь средством преодоления тревоги, особенно в компании. Если вам нужно идти домой, то попробуйте пить воду в перерывах между алкогольными напитками. Это поможет вам избежать обезвоживания и не даст выпить слишком много. Также стоит подумать о том, как вы ведете себя в нетрезвом состоянии, поскольку вы можете вести себя необычным образом, говорить и делать вещи, которые заставят вас нервничать, когда вы протрезвеете.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 119

Курение

Исследования показали, что многолетнее курение может усиливать чувство тревоги, а не освобождать от него, как считают многие люди. Хотя никотин и помогает расслабиться на короткий период времени, как только его первоначальное действие проходит, оно вскоре сменяется усилением тяги к курению и симптомами абстиненции. Это вмешательство в естественные процессы организма часто приводит к тому, что курильщики чувствуют себя напряженно и тревожно, если не выкурили сигарету. Лучше никогда не начинать, но, если вы курите, пора подумать об отказе от сигарет, поскольку риску подвергаются не только ваши легкие, но и другие органы. Существует множество способов бросить курить, но, конечно, легче сказать, чем сделать. Удачи!

- Курите ли вы? ДА/НЕТ
- Если ДА, чувствуете ли вы себя более тревожно, если не выкурили сигарету или не покурили? ДА/НЕТ
- Хотите ли вы бросить курить? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы бросить курить? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 120

Избегайте запрещенных препаратов

Прием запрещенных препаратов, будь то один раз или несколько, может пагубно сказаться на вашем психическом здоровье. Виды принимаемых наркотиков и продолжительность их приема играют роль в том, как будут обстоять дела с вашим психическим здоровьем и самочувствием. Некоторые наркотики могут вызывать чувство тревоги во время их употребления, а другие – в течение нескольких дней, недель, месяцев и лет после. Различные виды запрещенных наркотиков общеизвестны: кокаин, героин, спайс, экстази, амфетамин и даже добавки для коррекции фигуры, такие как стероиды и жиросжигатели. Однако существует гораздо больше запрещенных наркотиков, чем перечислено здесь. Хотя незаконные препараты могут улучшить самочувствие в какой-то момент и уменьшить напряжение между незнакомыми людьми, в долгосрочной перспективе они пагубно скажутся на вашем здоровье. Если вы читаете эту статью, то, скорее всего, у вас уже есть тревожность, и в этом случае воздержитесь от любых запрещенных препаратов, поскольку ваше психическое здоровье уже подорвано и они вам ничем не помогут. Если у вас нет тревоги, примите это как суровое предупреждение: прием наркотиков может существенно повлиять на ваше психическое здоровье во многих отношениях и не стоит рисковать в долгосрочной перспективе.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 121

Кофеин

Кофеин является мощным стимулятором, и тревожным пациентам следует относиться к нему соответствующим образом. Это один из тех триггеров, о которых вы, вероятно, знаете, но не хотите признавать, особенно те, кто любит пить кофе каждый день. Кофеин может стимулировать естественную реакцию нашего организма «бей или беги», что может усилить чувство тревоги и даже спровоцировать приступ панической атаки. Возможно, вы не хотите этого слышать, но, вероятно, пришло время отказаться от любимой чашечки кофе, которая помогает вам пережить день. Шок! Ужас! Хотя из-за тревоги вы часто чувствуете себя уставшим, тянуться за кофе, возможно, не выход, так как в нем содержится большое количество кофеина. Другие продукты с высоким содержанием кофеина – это кола с сахаром и другие подобные газированные напитки, темный шоколад, чай и некоторые лекарства. Если вы любите вкус кофе или чая и не можете представить себе, что откажетесь от них, попробуйте выбрать альтернативу без кофеина. Конечно, не на всех людей с тревожностью кофеин оказывает негативное влияние. Тем не менее его уровень стоит контролировать, поскольку он может влиять на ваше самочувствие.

Это то, за чем следует наблюдать на постоянной основе.

- Замечали ли вы, что некоторые продукты и напитки с высоким содержанием кофеина могут вызывать у вас чувство тревоги после их употребления? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 122

Энергетические напитки

Как и в случае с кофе, мы часто тянемся к энергетическим напиткам, когда чувствуем усталость и утомленность. Однако, несмотря на то, что это кажется правильным решением, как и употребление кофе, это не подходит для людей, страдающих от тревожности. Энергетические напитки наполнены кофеином, который в больших количествах является табу, если вы хотите, чтобы ваше тело было здоровым. Столь высокий уровень кофеина может вызвать у вас чувство беспокойства, нервозности и даже спровоцировать настоящую паническую атаку. Тем из вас, кто не может представить себе ночной вечеринки без такого напитка, как водка, также следует избегать ее сочетания с энергетическими напитками. Алкоголь и так провоцирует тревожность, но в сочетании с энергетическими напитками он становится двойным злом. Хотя в состоянии алкогольного опьянения вы можете чувствовать себя полным жизни и фантастически счастливым, ваш организм может дать сбой позже, в течение ночи и, несомненно, на следующий день.

- Употребляете ли вы энергетические напитки? ДА/НЕТ
- Замечали ли вы, что после употребления энергетических напитков вы чувствуете нервозность или тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 123

Просмотр новостей

Знать, что происходит в мире, чрезвычайно важно, это бывает полезно, а иногда и жизненно необходимо. Однако в современный век технологий мы подвержены риску инфотоксикации, и это может усилить нашу тревожность. Когда мы постоянно слушаем, читаем и смотрим новости о болезнях, несчастных случаях, смертях, войнах, насилии, конфликтах, преступлениях и так далее, это все может стать фактором стресса и повлиять на наш и без того тревожный ум. Быть в курсе – это хорошо, но каждый день накачивать свой мозг страхом и печалью неразумно для человека, страдающего тревогой. Если есть возможность, попробуйте в течение нескольких дней полностью игнорировать новости и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. Если вам необходимо знать, что происходит в мире, смотрите, читайте или слушайте новости только один раз в день. Не поглощайте их вечером и особенно перед сном. Если вы поймаете себя на том, что часто просматриваете новостные приложения на своем телефоне, удалите их или просматривайте только раз в день в том случае, если сможете соблюдать дисциплину. Еще один момент, о котором следует помнить: социальные сети также могут содержать новости – от конкретных людей, рассказывающих о них, до новостных организаций и компаний, освещающих события. Учитывая это, может быть полезно делать перерыв в использовании социальных сетей или ограничить время пребывания в них, если вы считаете, что плохие новости усиливают вашу тревогу.

- Усиливают ли плохие новости вашу тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 124

Отключите телефон

Как уже говорилось, мы все живем в мире технологий, где все, что мы хотим знать, находится у нас под рукой. Мы сами и с нами могут связаться в любое время. Иногда это здорово, но не всегда. Как и социальные сети, это и дар, и проклятие. Если вы чувствуете себя перегруженным избытком информации, возможно, пришло время отдохнуть от телефона. Выключите его и просто насладитесь покоем, позволив своему разуму отключиться, как выключается телефон. Посидите в тишине в течение 30 минут и просто расслабьтесь. Если вы постоянно сидите в телефоне по вечерам, купите коробку с замком, в которую можно положить телефон, когда вы дома. Если вы чувствуете, что ситуация становится слишком сложной, исключите технологии из своей жизни, выключите телефон и просто позвольте себе расслабиться. Помните, что оставаться на связи – это замечательно, но это не обязательно делать 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

- Всегда ли вы кладете рядом с собой телефон? ДА/НЕТ
- Чувствуете ли вы, что вам нужно делать перерывы в использовании телефона? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы начать выключать телефон и делать перерывы в его использовании? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 125

Сделайте перерыв в социальных сетях

Все любят социальные сети, но иногда это может стать невыносимым; наш мозг и глаза нуждаются в отдыхе от экрана и от сравнения своей жизни с жизнью других людей. Когда мы видим лишь идеальные фотографии и истории, это может исказить наше отношение к собственной жизни, что вызовет у нас чувство тревоги и неполноценности. Не позволяйте этому случиться. Если вы так себя чувствуете, то вам нужно сделать перерыв в социальных сетях, пока вы не почувствуете себя уверенно, спокойно и счастливо. Обязательно поддерживайте связь с людьми любыми удобными для вас способами, но не злоупотребляйте социальными сетями и не сравнивайте себя с другими через них. У каждого своя история.

- Пользуетесь ли вы социальными сетями? ДА/НЕТ
- Используете ли вы социальные сети слишком часто? ДА/НЕТ
- Считаете ли вы, что сравниваете свою жизнь с жизнью других людей не в свою пользу? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы отдохнуть от социальных сетей? ДА/НЕТ
- Если вы уже сделали перерыв в общении в социальных сетях, как вы себя при этом чувствовали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Диета и питание

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, посвящены питанию: как то, что вы едите и пьете, может влиять на вашу тревожность.

№ 126

Переработанный сахар

Как бы все ни любили продукты, содержащие переработанный сахар, они могут негативно влиять на уровень вашей тревожности. К продуктам и напиткам, содержащим большое количество переработанного сахара, относятся шоколад, торты, сладости, газированные напитки, фруктовые соки, печенье, некоторые йогурты, некоторые виды кетчупа, кисло-сладкие соусы и многое другое. Список огромен, но если вы будете следить за тем, что вы потребляете, то вскоре сможете быстро определить этих виновников беспокойства. Почему же переработанный сахар так вреден для людей, страдающих от тревоги? Что ж, каков подъем, таков и спад, а сладкий экстаз впоследствии может заставить вас рухнуть на самое дно ваших эмоций. Это может привести к напряжению и раздражительности, что является побочным эффектом, который может усугубить ощущение тревоги. Это происходит потому, что содержание уровня сахара в крови колеблется, что заставляет организм прилагать дополнительные усилия для поддержания его нормального уровня. Если вы страдаете от тревоги, то такая череда подъемов и спадов может привести к еще большей нервозности и истощению. Это не является основной причиной тревоги, но может значительно усугубить ее симптомы. Если у вас тяга к сладкому и вам необходимо удовлетворить свое желание, попробуйте приготовить салат из свежих фруктов с ананасом и клубникой или вместо этого поищите более здоровые альтернативы.

Ведите записи и следите за тем, как вы чувствуете себя после употребления продуктов и напитков с высоким содержанием переработанного сахара.

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 127

Ешьте продукты, снижающие тревожность

Важно избегать продуктов, вызывающих тревогу, но также есть продукты, которые обладают успокаивающими свойствами. Если вы хотите улучшить свое самочувствие с помощью диеты, исследования показали, что бразильские орехи, жирная рыба, яйца, тыквенные семечки, куркума, ромашка, йогурт, зеленый чай и миндаль – то, что стоит добавить в список ваших покупок. То, что и как часто вы едите, может играть важную роль в том, насколько тревожно вы себя чувствуете, поэтому очень важно питаться правильно и отказываться от вредной еды. Стоит узнать больше о продуктах, которые помогают бороться с тревогой, чтобы найти те, которые подходят именно вам и соответствуют вашему образу жизни.

- Пробовали ли вы какие-либо из перечисленных продуктов для борьбы с тревогой? ДА/НЕТ
- Понравились ли вам какие-либо продукты для борьбы с тревогой, и если да, то какие?
- Будете ли вы добавлять их в свой ежедневный рацион? ДА/НЕТ
- Нашли ли вы другие продукты для борьбы с тревогой, которые вам нравятся? ДА/НЕТ
- Будете ли вы включать употребление продуктов, снижающих тревогу, в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 128

Кулинарные книги рецептов блюд, уменьшающих тревожность

Как описано в этой книге, существует множество продуктов, которые могут вызывать тревогу, но есть также те, которые могут оказать положительное влияние на ваше психическое здоровье. Разобраться в том, что же следует есть, может быть довольно сложно, но, как и в большинстве случаев, помощь всегда под рукой. К счастью для вас, существует множество кулинарных книг, в рецептах которых присутствуют только продукты, уменьшающие тревожность. В них вы найдете множество вкусных блюд – от простых до изысканных. Если вы ищете продукты, которые укрепляют иммунную систему, улучшают настроение или могут служить заменой продуктов-триггеров, вы с легкостью найдете сотни подходящих блюд.

- Покупали ли вы какие-либо кулинарные книги с рецептами блюд, уменьшающих тревожность? ДА/НЕТ
- Приготовили ли вы что-нибудь по этим рецептам? ДА/НЕТ
- Какие блюда вы приготовили?
- Если вы потребляете продукты, уменьшающие тревожность, помогают ли они вам чувствовать себя здоровым? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 129

Питайтесь регулярно

Как хорошо известно многим людям, страдающим от тревоги, наш организм может быть очень чувствительным и крайне остро реагировать на незначительные изменения. Поэтому очень важно регулярно питаться здоровой и сбалансированной пищей, чтобы поддерживать уровень сахара в крови на должном уровне. Если уровень сахара не стабилен, то организм может словно качаться на сахарных американских горках, с сильными подъемами и резкими, нервными спадами. Пропуск одного приема пищи или слишком долгий перерыв между ее приемами может привести к снижению уровня сахара в крови, что способно привести к совокупности тревожных симптомов. Для человека, уже страдающего от тревоги, это не лучшее, что может произойти. Поэтому убедитесь, что вы едите правильные продукты и в правильное время дня, планируя приемы пищи.

- Питаетесь ли вы регулярно и полноценно в соответствующее время дня? ДА/НЕТ
- Часто ли вы пропускаете приемы пищи или допускаете слишком долгий перерыв между ними? ДА/НЕТ
- Замечали ли вы, что пропуск приема пищи может усилить вашу тревогу? ДА/НЕТ
- Будете ли вы ежедневно планировать приемы пищи и перекусы? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 130

Возьмите с собой бокс с едой, чтобы подкрепиться

Как описано в этой книге, для поддержания уровня сахара в крови необходимо регулярно принимать здоровую пищу. Учитывая это, вы всегда должны иметь под рукой набор продуктов «для восстановления». Будь то дома, на работе, в путешествии или на прогулке. Беспокойство может вызвать чувство усталости, поэтому очень важно иметь под рукой продукты, заряженные энергией, когда они вам нужны. Бананы – это отличный дешевый источник энергии, богатый триптофаном – аминокислотой, которая отвечает за выработку серотонина и расслабление организма. Если вы не любите бананы, то апельсины также являются отличным перекусом в вашем наборе «энергетических» продуктов. Они могут похвастаться высоким содержанием витамина С, который помогает укрепить нашу иммунную систему, а их цитрусовый аромат оказывает успокаивающее воздействие на наш разум и тело. Эти простые перекусы стоят недорого и богаты полезными веществами, но список ими не ограничивается – не стесняйтесь искать и свои собственные.

- Часто ли вы пропускаете приемы пищи или допускаете слишком долгий перерыв между ними? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы начать носить с собой перекусы? ДА/НЕТ
- Какие закуски вы выберете?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 131

Миндаль

Миндаль – прекрасный природный источник витамина Е и магния, которые, как показали исследования, обладают противотревожными свойствами. Добавьте к этому тот факт, что он помогает стабилизировать уровень сахара в крови, и вы получите суперпродукт для борьбы с тревогой. Вы можете добавить миндаль в свой рацион, заменив утреннее молоко на миндальное, а также есть его сырым или, как предлагают некоторые супермаркеты, жареным или соленым.

- Пробовали ли вы есть миндаль? ДА/НЕТ
- Нравится ли вам миндаль? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы добавить миндаль в свой ежедневный рацион? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 132

Брокколи и сельдерей

Брокколи и сельдерей являются естественными источниками калия и фолиевой кислоты, которые, как показали исследования, обладают противотревожными свойствами. Дефицит калия или фолиевой кислоты может быть причиной тревожных ощущений и симптомов, поэтому, употребляя правильные продукты, вы можете поддерживать в организме баланс. Эти овощи нравятся не всем, но вам не повредит, если вы будете получать ежедневную или еженедельную дозу полезной зелени, чтобы поддерживать в норме уровень витаминов и минералов.

- Пробовали ли вы есть брокколи и сельдерей? ДА/НЕТ
- Нравится ли вам брокколи и сельдерей? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы добавить брокколи и сельдерей в свой ежедневный рацион? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 133

Дефицит витамина D

Низкий уровень витамина D может привести к тому, что вы будете чувствовать усталость, слабость, ломоту и боли, а возможно, и приближение депрессии. Все эти симптомы также связаны с тревожностью, поэтому, возможно, стоит попросить врача проверить ваш уровень витамина D. Считается, что только в Великобритании каждый пятый испытывает дефицит витамина D, более распространенный в зимнее время, так как в это время меньше солнечного света. Список продуктов, богатых витамином D, включает в себя яичные желтки, грибы, жирную рыбу, такую как лосось и тунец, масло печени трески, некоторые крупы и сыры, такие как козий и рикотта. Если вы чувствуете, что уровень витамина D в вашем организме может быть низким, то единственный способ проверить это – сдать анализ крови по направлению своего участкового врача, в службе здравоохранения или у поставщика медицинских услуг в Интернете. Если выяснится, что у вас низкий уровень витамина D, то врач, скорее всего, выпишет вам добавки с витамином D и посоветует есть больше продуктов, перечисленных выше.

- Проверяли ли вы свой уровень витамина D? ДА/НЕТ
- Низкий ли у вас уровень витамина D? ДА/НЕТ
- Принимаете ли вы добавки с витамином D и добавляете ли в свой рацион продукты, богатые витамином D? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 134

Непереносимость лактозы

Непереносимость лактозы – состояние, при котором пищеварительная система вашего организма негативно реагирует на употребление сахара (лактозы), содержащегося в коровьем молоке и молочных продуктах. Считается, что в Великобритании непереносимость лактозы возникает у каждого пятого человека, а в США – у каждого третьего, причем у афроамериканцев, американцев азиатского происхождения и американских индейцев уровень непереносимости у 75–90 % населения. Если у вас непереносимость лактозы, то после употребления молочных продуктов у вас, скорее всего, наблюдается расстройство желудка, вздутие живота, газообразование и тошнота. Если у вас есть какие-либо из этих симптомов и вы обнаружили, что употребление молока и молочных продуктов коррелирует с уровнем вашего беспокойства, то, возможно, стоит попросить своего врача провести тест или купить набор для тестирования в Интернете. Если вы считаете, что лактоза может влиять на вашу тревожность, попробуйте вести пищевой дневник и отслеживать свое самочувствие после употребления молока и молочных продуктов.

- Замечали ли вы, что после употребления коровьего молока или молочных продуктов вы чувствуете себя более тревожно? ДА/НЕТ
- Есть ли у вас непереносимость лактозы? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 135

Непереносимость глютена

Чувствительность или непереносимость глютена означает, что ваш организм отрицательно реагирует на употребление пшеницы, ячменя и ржи. В худшем случае это может привести к аутоиммунному заболеванию, которое может поразить кишечник и/или мозг. Если заболевание затрагивает кишечник, то оно известно как целиакия, а если мозг – то атаксия. В Великобритании примерно 1 из 100 человек страдает непереносимостью глютена, причем у многих она не диагностируется годами. Некоторым вообще никогда не ставят диагноз. Непереносимость глютена может иметь явные симптомы; однако она также может быть и бессимптомной, то есть протекать без каких-либо признаков. Что касается нашей темы, было доказано, что непереносимость глютена вызывает у некоторых людей чувство тревоги и беспокойства. Поэтому, возможно, стоит попросить врача направить вас на анализ крови, чтобы выяснить, свойственно ли это вам. Если вы считаете, что глютен может влиять на вашу тревожность, попробуйте вести пищевой дневник. Так вы сможете отслеживать, как вы чувствуете себя после употребления продуктов, содержащих глютен, таких как хлеб, макароны, торты, пицца и т. д.

- Замечали ли вы, что после употребления продуктов, содержащих глютен, вы чувствуете себя более тревожно? ДА/НЕТ
- Чувствительны ли вы к глютену? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 136

Пейте воду

Звучит просто, верно? Чтобы справиться с тревогой, необходимо следить за тем, чтобы ваш организм не подвергнулся обезвоживанию в течение дня. Исследования показали, что, когда уровень количества воды в организме падает ниже физиологической нормы, он перестает функционировать должным образом. Может упасть кровяное давление, что часто приводит к головокружению и учащенному сердцебиению, так как сердце пытается таким образом поднять его. Все это может привести к панической атаке, поэтому не забывайте пить воду. Носите с собой бутылку с водой в течение дня. А если вам не нравится постоянно пить простую воду, попробуйте разбавить ее лимонным соком.

- Достаточно ли вы пьете воды или жидкости в течение дня? ДА/НЕТ
- Если ДА – отлично, если нет, будете ли вы стараться пить больше воды или жидкости в течение дня? ДА/НЕТ
- Замечали ли вы, что чувствуете себя более тревожно, если вам хочется пить или у вас нет с собой воды? ДА/НЕТ
- Всегда ли вы носите с собой воду, когда это возможно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 137

Откажитесь или ограничьте потребление фруктовых соков

Существуют различные фрукты, обладающие противотревожными свойствами, и, конечно же, употребление свежих фруктов полезно. Однако после их измельчения натуральные сахара, содержащиеся в них, превращаются в свободные, а свободные сахара вредны для организма. Они могут отрицательно сказаться на вашей тревожности, поскольку колеблют уровень сахара в крови, вызывая приступы паники и нервозность. стакан свежевыжатого фруктового сока в день не разрушит ваш мир, но, как и во всем, всему нужно знать меру. Если вы позволите себе немного больше, чем следует, это может усугубить вашу тревожность. Вместо этого попробуйте заменить фруктовый сок на яблоко и стакан воды.

- Пьете ли вы фруктовый сок? ДА/НЕТ
- Замечали ли вы, что если вы пьете много фруктового сока, то после этого чувствуете себя более тревожно? ДА/НЕТ
- Попробуете ли вы избегать или ограничивать употребление фруктовых соков? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 138

Откажитесь от газированных напитков с высоким содержанием сахара

Газированные напитки, например кола и лимонад, содержат много сахара, который может повлиять на уровень сахара в крови и вызвать симптомы тревоги. Как и фруктовые соки, они могут оказывать негативное влияние на вашу тревожность, поскольку изменяют уровень сахара в крови, вызывая нервозность и приступы паники. Вы должны стремиться избегать употребления таких напитков, но если вам все же приходится где-то их пить, то выбирайте диетические варианты без добавления сахара.

- Пьете ли вы газированные напитки с добавлением сахара?
ДА/НЕТ
- Заметили ли вы, что если вы пьете много таких напитков, то после этого начинаете чувствовать себя более тревожно? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы отказаться или ограничивать употребление этих напитков? ДА/НЕТ
- Будете ли вы пить напитки с низким содержанием сахара вместо обычных? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Как могут помочь технологии

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, покажут, как технологии могут помочь вам справиться с тревогой.

№ 139

Приложения для смартфонов

Если у вас есть смартфон, то вы можете скачать множество приложений, которые могут помочь вам, когда вы испытываете стресс, тревогу и не можете заснуть. Среди них Calm, Happify, Dare, Headspace, приложения для нормализации дыхания, такие как Wim Hof Method и Breathwork, различные приложения для медитации, прослушивания звуков природы, приложения для развития внимательности, для тренировок, кулинарные приложения и многое другое. Скачайте, попробуйте и посмотрите, какие из них снижают вашу тревожность.

- Скачивали ли вы какие-либо приложения для телефона, помогающие вам справиться с тревогой? ДА/НЕТ
- Какие приложения вы скачали?
- Помогли ли они вам почувствовать себя менее тревожно или встроить в жизнь стратегии борьбы с тревогой? ДА/НЕТ
- Собираетесь ли вы скачивать другие приложения? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 140

Игры на телефоне

Если вам нужно быстро отвлечься от тревожных мыслей, а ваши обычные стратегии не помогают, попробуйте игры на телефоне. Да, верно, звучит забавно, не так ли? Если у вас есть смартфон, существует множество игр, которые смогут захватить ваше внимание и не потребуют особых усилий. Скачайте несколько игр на свой телефон, а если вы начинаете чувствовать беспокойство или в голову закрадываются негативные мысли, откройте игру и сосредоточьтесь на ней. Попробуйте поиграть в нее несколько минут или до тех пор, пока ваше беспокойство не утихнет. Если вы используете эту стратегию, постарайтесь не пристраститься к какой-либо из игр, особенно если это требует единовременной оплаты или постоянных платежей, поскольку это может только усилить вашу тревогу и является контрпродуктивным. Просто выберите что-то простое, бесплатное и веселое и помните, что это то, чем вы можете воспользоваться везде, где бы ни находились.

- Скачивали ли вы какие-нибудь игры на свой телефон? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы играть в игры, когда чувствовали тревогу? ДА/НЕТ
- Помогли ли они вам почувствовать себя более расслабленно и менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 141

Приложения для раскрашивания

Точно так же, как раскрашивание и рисование в альбомах могут помочь снизить чувство беспокойства, так и использование приложений для раскрашивания на вашем телефоне может быть столь же эффективным. Иногда под рукой может не оказаться книжек-раскрасок и карандашей, но зато окажется телефон. В таком случае попробуйте приложение Colorfly, которое пользуется огромной популярностью и в котором можно раскрашивать различные картинки, включая животных и известные репродукции. Это увлекательное занятие поможет перефокусировать внимание, нормализовать дыхание и расслабить ум и тело. Такие приложения просты, и чтобы использовать эту стратегию, совсем не нужно быть Винсентом Ван Гогом.

- Скачивали ли вы приложения для раскрашивания? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы их использовать? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам почувствовать себя расслабленным?
ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам чувствовать себя менее тревожно? ДА/
НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу
преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 142

Транскраниальная электростимуляция

Устройство для транскраниальной электрической стимуляции (ТЭС), относительно неизвестное обывателю и относительно дорогое, может стать некоторым облегчением при тревоге, болях любого характера и стрессе. Устройство с помощью электрических микроимпульсов воздействует на определенные нервы нашего мозга. Считается, что это способствует стимуляции альфа-волн, излучаемых мозгом, которые, согласно исследованиям, ответственны за ощущение тревоги. Все это звучит очень научно, верно? Что ж, проведите собственное исследование, и если вам покажется, что это то, что вы хотели бы попробовать, такая возможность есть. Популярным брендом является Alpha-Stim, но есть и другие.

- Покупали ли вы устройство ТЭС? ДА/НЕТ
- Помогло ли оно уменьшить вашу тревожность? ДА/НЕТ
- Будете ли вы продолжать его использовать? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 143

Пройдите онлайн-курс

Одно из преимуществ жизни в эпоху технологий заключается в том, что информация доступна по щелчку пальцев, одним нажатием кнопки. Поэтому, возможно, стоит поискать онлайн-курс, посвященный тревожным и паническим расстройствам. В Интернете можно найти множество курсов, на любой вкус и кошелек. Они позволят вам получить теоретические знания о тревоге и панике. В них затрагиваются различные темы – от точки зрения науки до определения различных проявлений тревоги, от возможных сценариев поведения до стратегий преодоления и т. д. Знание – сила, и, узнав больше о тревоге и панике, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы опознать их и справиться с ними. Просто наберите в строке поиска Google «онлайн-курс по тревожности», и вы найдете множество различных платных и бесплатных вариантов. Если вы решите, что это вам подходит – желаю вам продуктивного обучения!

- Записывались ли вы на какие-либо онлайн-курсы? ДА/НЕТ
- Если да, то на какие?
- Прошли ли вы какие-либо курсы онлайн-обучения? ДА/НЕТ
- Помогли ли они вам разобраться в механизмах вашей тревоги? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



Натуральные средства

Стратегии и советы, приведенные в этом разделе, посвящены тому, как натуральные средства могут помочь вам в борьбе с тревогой.

№ 144

Розовое масло

Считается, что розовое масло обладает успокаивающими свойствами и используется как помощь при сильном стрессе, депрессии и апатии. Попробуйте налить немного масла в аромадиффузор, когда будете отдыхать после работы вечером. Вы также можете добавить розовое масло в теплую ванну и понежиться в ней, наслаждаясь его ароматом.

- Пробовали ли вы добавлять несколько капель розового масла в аромадиффузор? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы добавлять розовое масло в ванну? ДА/НЕТ
- Если вы ответили ДА на любой из вышеперечисленных вопросов, помогло ли вам розовое масло почувствовать себя более расслабленным? ДА/НЕТ
- Если вы ответили ДА на любой из вышеперечисленных вопросов, помогло ли вам розовое масло уменьшить тревогу? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 145

Лаванда

Еще одним гомеопатическим средством, которое, как показали исследования, может помочь снять тревогу и напряжение, является лаванда. Ее прекрасные фиолетово-синие соцветия, обладающие сильным, но приятным запахом, способствуют обретению спокойствия и умиротворения, понижая высокий уровень стресса, вызванный избытком кортизола. Самый простой способ открыть для себя полезные свойства лаванды – воспользоваться лавандовым маслом. Вы можете принять вечернюю ванну или добавить несколько капель в аромадиффузор, чтобы по дому распространился расслабляющий аромат. В другой день можно положить лепестки лаванды под подушку до того, как ложиться спать. Если вам тревожно в течение дня, можно попробовать слегка смазывать телефон, чехол для телефона или ремешок для часов маслом лаванды и вдыхать его, когда подступает беспокойство.

- Пробовали ли вы добавлять масло лаванды в ванну или капать в аромадиффузор? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы класть лепестки лаванды под подушку на ночь? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы натирать телефон/чехол телефона/ремешок часов маслом лаванды? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам какая-либо из этих стратегий почувствовать облегчение? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 146

Ромашка

Существуют различные гомеопатические средства, которые, согласно исследованиям, могут устранять некоторые симптомы тревожного расстройства. Одним из них является ромашка. Так прием ромашки внутрь может способствовать расслаблению и снижению чувства тревоги и стресса. Если вы хотите попробовать ромашку в качестве натурального средства для снятия тревоги, вы можете заказать биодобавки с ромашкой или поискать ромашковый чай. Если вы предпочитаете ромашковый чай, его можно приобрести в пакетиках для заваривания или в виде цветков. Все это можно купить в интернет-магазинах, магазинах здорового питания и некоторых супермаркетах. Вы также можете попробовать средства для тела, в которых ромашка является основным ингредиентом, или добавлять ромашковое масло в диффузор у себя дома. Однако существует больше научных доказательств того, что ромашка оказывает противотревожное действие именно при приеме внутрь, чем при использовании в качестве средств для тела и масел. Тем не менее смело пробуйте все варианты, чтобы понять, какой из них подходит именно вам.

- Пробовали ли вы ромашковый чай? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам его употребление почувствовать себя более комфортно и менее тревожно? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы другие продукты с добавлением ромашки? Если да, как вы себя при этом чувствовали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 147

Валериана

Валериана – лекарственная трава, которая оказывает мягкое успокаивающее действие на организм и может помочь при бессоннице и тревоге. Используемая со времен Древней Греции и Рима, сегодня она доступна в магазинах товаров для здоровья и в Интернете. Популярное гомеопатическое средство расслабляет тело и помогает лучше уснуть, что может стать долгожданным облегчением для тех, кто испытывает с этим трудности. Вы можете прибегнуть к ее помощи, начав ежедневно принимать экстракт из корня валерианы. Но, как и в случае с любой другой биодобавкой, сначала проконсультируйтесь с врачом о возможных побочных эффектах. Хотя этот препарат может быть очень эффективным и отпускается без рецепта, всегда стоит прежде посоветоваться с терапевтом. Вы также можете попробовать масло валерианы, которое, в зависимости от его вида, можно наливать в аромадиффузор или использовать в качестве средства для тела.

- Пробовали ли вы принимать добавки из корня валерианы?
ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это почувствовать себя менее тревожно?
ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это заснуть? ДА/НЕТ
- Пробовали ли вы другие препараты с валерианой? Если да, то как вы себя при этом чувствовали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 148

Эвкалипт

Используемый на протяжении столетий в лечении многих заболеваний, а также в избавлении от болей различного происхождения эвкалипт может, кроме того, быть полезен для страдающих от тревоги. Исследования показали, что он помогает уменьшить напряжение и стресс, снижая возбудимость центральной нервной системы. Существует множество разновидностей его применения. Это чай, средства местного применения, масло для аромадиффузора. Другие способы использования эвкалипта – добавить его листья в ванну или повесить в сеточке на лейку душа и наслаждаться теплой водой, пока расслабляющий аромат эвкалипта наполняет ванную.

- Пробовали ли вы эвкалипт? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам расслабиться? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам почувствовать себя менее тревожно?
ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 149

Английская соль

Согласно недавним исследованиям, английская соль – минерал, совершенно отличный как от морской, так и от обычной поваренной соли, которую вы употребляете каждый день, – оказывает положительное влияние на людей при стрессе и тревоге. Причина в том, что эпсомские соли содержат сульфат магния, в отличие от хлорида натрия, который содержится как в поваренной, так и в морской соли. Именно магний делает горькую соль столь ценной – ученые доказали, что этот элемент задействован в производстве серотонина, «гормона счастья». Низкий уровень магния в нашем организме может сопутствовать низкому уровню серотонина и общему упадку сил. Человеку, страдающему тревогой, важно поддерживать уровень серотонина на как можно более высоком уровне, чтобы не поддаваться приступам уныния. Вы можете испытать на себе благотворный эффект английской соли несколькими способами: с помощью флотационной терапии, описанной ранее в книге, или путем добавления ее в ванну перед сном. Если вы хотите добавить соль в вечернюю ванну, есть большое количество продукции, доступной как в Интернете, так и в магазинах товаров для здоровья. Обратите внимание, что, по некоторым данным, этот метод не подходит для людей, страдающих диабетом. Поэтому, если это касается вас, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем пробовать это средство. Если все в порядке, желаю вам приятного отдыха!

- Помогло ли вам использование английской соли чувствовать себя более расслабленным и менее тревожным?
ДА/НЕТ



Заключение

Надеюсь, что, дочитав эту книгу до конца, вы почерпнули для себя новые стратегии и советы, которые помогут наладить вашу жизнь и изменить ее к лучшему. Прелесть в том, что механизмы преодоления тревоги у каждого человека уникальны, у вас они тоже свои. У вас также могут быть собственные триггеры, поэтому изучите их и составьте свой личный план, как избегать их, ограничивать или управлять ими.

Какой бы страшной ни была тревога, я надеюсь, что вы научились принимать ее и не испытывать перед ней особого страха. Вы сильнее, чем думаете, и я надеюсь, что советы, приведенные в этой книге, помогли вам осознать это. Помните, если бы никогда не было так пасмурно, мы не могли бы ценить солнце. Всегда стремитесь к солнцу и свету и не забывайте о том, что душевное здоровье – это главное богатство.

Я хотел бы услышать ваши отзывы и узнать о том, какие советы вамгодились. Если вы хотите поделиться своим опытом, можете связаться со мной по электронной почте по адресу hello@forhelpwithanxiety.com.

Если вам понравилась и помогла эта книга, пожалуйста, оставьте отзыв на Amazon, чтобы другие люди, которые испытывают те же проблемы, что и вы, могли найти в этом сборнике что-то ценное для себя.

Берегите себя! Искренне желаю вам удачи на вашем пути к здоровью.

С наилучшими пожеланиями,

Гед

Благодарности

Написать эту книгу – имея постоянную работу и будучи отцом двух маленьких детей, одному из которых 2,5 года, а другому 8 месяцев, – было непросто. Я писал ее по вечерам в течение многих месяцев, часто будучи очень уставшим, однако был полон решимости довести дело до конца. Я очень рад, что дошел до этой части книги, ведь это означает, что она закончена и теперь я могу поделиться ей с миром.

У меня всегда была страсть к писательству, а тема психического здоровья очень близка моему сердцу. Страдая от тревожности с подросткового возраста, я хотел написать такую книгу, которую сам мечтал бы иметь под рукой еще в начале пути. У меня по-прежнему бывают хорошие и плохие дни, как и у большинства людей, но самое важное то, что я принимаю свою тревогу, понимаю, почему иногда могу чувствовать себя так, а не иначе, и знаю, как справляться с ней, чтобы получать максимум удовольствия от жизни.

У всех у нас в жизни есть сложности, но есть и счастливые моменты. В течение всей своей жизни я учился быть благодарным за то, что действительно важно, а это – мое здоровье, счастье, семья и друзья. Все остальное – лишь приятное дополнение.

Люди, которых я хотел бы поблагодарить, – это мои близкие и друзья. Во-первых, я хотел бы поблагодарить мою прекрасную жену за ее постоянную поддержку с того дня, как мы встретились, и за то, что она всегда верила в меня. Я также хотел бы поблагодарить ее за терпение, которое она проявляла ко мне во время написания этой книги, и за то, что она является замечательной мамой двух моих прекрасных детей. Благодарю своих двух детей, вы – мое счастье и свет. Я хочу поблагодарить вас за то, что вы вдохновляете меня становиться лучшей версией себя, какой я только могу быть. Вы наполняете мою жизнь радостью и смехом и согреваете мою душу.

Я благодарен своим родителям. Спасибо за вашу безграничную любовь и поддержку, за то, что вы всегда верите в меня и наполняете меня этой уверенностью. Это значит для меня больше, чем вы можете себе представить.

Я очень признателен своим родственникам со стороны жены. Спасибо вам за любовь и поддержку. Нам повезло, что у нас есть замечательные родители. Также благодарю вашего партнера за любовь и поддержку.

Спасибо моему дяде. Спасибо тебе за то, что вдохновлял меня писать с юных лет. Мои стихи и письма, которые ты читал, когда я был маленьким, – это то, за что я благодарен тебе, и то, что я храню по сей день.

Моим сестрам. Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня, несмотря ни на что. За эти годы мы так много смеялись все вместе, и я знаю, что вы всегда рядом, на вас всегда можно положиться, что бы ни случилось.

Моему шурину, моим племянникам и крестникам, моей крестнице, Нанне Пэтси, Паулине и бабушке Грейс – вы все для меня целая Вселенная.

Спасибо всем моим родственникам – Дженкинсам, Райанам, Бербери и Мэсси. С вами у меня связано так много удивительных воспоминаний, и все они помогли сформировать человека, которым я являюсь сейчас и который написал эту книгу.

Членам семьи и друзьям, которых больше нет с нами – моей бабушке Мондиньо, Нанне Эйлин, дедушке Джерарду и тете Дебби. Я хотел бы продлить время, которое мы провели вместе, но, к сожалению, жизнь бывает слишком коротка и непредсказуема. Спасибо вам за это чудесное время и любовь, которую вы мне подарили. Когда-нибудь мы все с вами увидимся, но, надеюсь, не слишком скоро.

Моим близким друзьям. За эти годы мы пережили удивительные времена и события, и вы все вместе со мной наслаждались американскими горками. Пусть так будет и дальше.

Спасибо Райану Риджуэю и Фрэнки Паркеру за то, что прочитали книгу и высказали свое профессиональное мнение, и отдельная благодарность Райану за предисловие.

Заключительная благодарность посвящается моей тете Шэрон и моему дедушке Малькольму – доктору психологических наук. Два удивительных человека, которые помогли мне превратиться в ту личность, которой я являюсь сегодня. Заботливые, сердечные, мудрые, остроумные, интеллигентные люди. Вы – две сияющие звезды на ночном небосводе моей жизни, и я надеюсь, что вам было приятно наблюдать за мной, когда я писал эту книгу.

Об авторе

Гед Дженкинс-Омар, бакалавр наук с отличием с правом преподавания, – автор из Великобритании, активист и консультант по вопросам психического здоровья. Он пишет о тревоге и о том, как справляться с ее проявлениями и навязанными ей мыслями и чувствами. Педагог высшей категории, сейчас Гед работает в благотворительном секторе и живет насыщенной жизнью.

Собрав тысячи фунтов для благотворительного фонда психического здоровья Mind, Гед стал представителем его местного филиала и продолжает поддерживать его блестящую работу. Автор отчисляет в фонд 10 % прибыли от всех продаж книг. Он также отвечал за организацию первого в истории фестиваля, посвященного повышению осведомленности о душевном здоровье, – Awarefest, в котором участвовали приглашенные спикеры, поэты, музыканты, благотворительные организации по охране психического здоровья и многие другие.

Время от времени страдая от беспокойства, начиная с подросткового возраста, Гед мечтал написать книгу, которую он хотел бы, чтобы ему вручили в самом начале его пути. Заглянув в бездну не один раз с вытекающей из нее депрессией, Гед теперь живет более счастливой жизнью со своей женой и двумя прекрасными детьми. Его цель – оказать помощь тем, кто в ней нуждается, чтобы найти в себе точку опоры, несмотря на тревогу.

Его дебютная книга полна работающих советов и стратегий, способных изменить вашу жизнь, и является абсолютно обязательной к прочтению для всех, кто страдает от волнения и паники. Она получила статус «бестселлера» в Великобритании и продолжает помогать людям управлять своей тревогой каждый день.

ГЕД ДЖЕНКИНС-ОМАР



Я С ТОБОЙ

149 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,
БЕСПОКОЙСТВОМ И ПАНИКОЙ

Bestseller Amazon

Примечания

1

Бывший заместитель руководителя Службы 111 NHS, специалист по оказанию первой помощи при психических расстройствах в Центре экстренной психологической помощи в Англии.

[Вернуться](#)

2

Николь Рейш «Мое небесное счастье»

[Вернуться](#)