

Методи боротьби з тривогою. Який обрати саме вам?

Що значить почуття тривоги?

Відчуття, коли неспокійно на душі, нав'язливий страх, коли людина ніби «запрограмована», чекає, що зовсім скоро трапиться щось дуже погане.

Існує багато методів боротьби з тривогою: хтось слухає музику, хтось виходить на прогулянку, займається спортом, когось заспокоює садівництво, хтось аналізує свої думки й пише в щоденнику, комусь допомагають смішні відео, комусь — дихальні практики, комусь — водні процедури, а хтось починає наводити лад вдома.

Кожен має свої методи подолання тривожності. Але чому інколи те, що допомагає вашому другу, не допомагає вам? Або чому те, що допомагало вам раніше, більше не працює?

Все, що пов'язане з нашим емоційним станом, має 4 компоненти.

1. Наші думки, те, як ми думаємо.
2. Наші емоції, що ми відчуваємо.
3. Наша поведінка, що ми робимо.
4. Тілесні відчуття.

Все це взаємодіє між собою. Розберімо ці складові на прикладі тривожного стану.

1. **Тривожні думки.** Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрати, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте озноб чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.

2. **Емоційна тривога.** Якщо ви відчуваєте страх, починаєте його пояснювати, в голові виникають сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці — ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.

3. **Тривожна поведінка.** Ви постійно поспішаєте, починаєте прискорювати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: «Я не встиг, я забув», ви починаєте відчувати тривогу.

4. **Тілесна тривога.** Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте важкість у грудях, це породжує параноїдальні думки: «Зі мною щось не так», ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці чи, навпаки, ціпенієте.

Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте.

Запитайте себе: «Де живе моя тривожність?»

• Якщо стан породжується з думок, то навряд чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації: в'язання чи збирання пазла.

• Якщо тривожність йде з емоційного стану, спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, малювання, новий макіяж — ви себе знаєте краще.

• Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття, то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі, якщо це не заспокійлива йога чи пілатес.

• Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою: зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, за можливості виділіть час для себе.

• Коли ви опрацьовуєте свою тривожність якимось зі способів — дослухайтеся до себе, чи не породжує ця практика тривожні симптоми на будь-якому з рівнів: розумовому, емоційному, тілесному чи в поведінці.

Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той, який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз.