**Как справиться с тревожностью. Эффективные методы и способы,**



**Дария Александровна Гасеми**

Практикующий психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по физической реабилитации. Автор и ведущая тренингов

Зачастую тревожность рождается из неудовлетворенных потребностей, паттернов мышления и страхов. Она беспокоит постоянно, причем часто возникает, казалось бы, без причины. Однако причина есть всегда.

Разберем популярные способы, которые на самом деле не способствуют избавлению от тревожности, а только маскируют ее. А также 4 шага, которые помогут найти истинную причину тревожности и решить проблему в корне.

**Содержание статьи:**

* [Что не помогает избавиться от тревожности](https://niidpo.ru/blog/kak-spravitsya-s-trevozhnostyu-effektivnye-metody-i-sposoby-kotorye-ne-pomogut#1)
* [Что помогает при тревожности](https://niidpo.ru/blog/kak-spravitsya-s-trevozhnostyu-effektivnye-metody-i-sposoby-kotorye-ne-pomogut#2)

**Что не помогает избавиться от тревожности**

До сих пор есть специалисты, которые рекомендуют своим клиентам сходить в зал побить грушу, записаться на массаж, в СПА или отвлечься, переключить внимание. Подобные рекомендации работаю в комплексе с терапией, но сами по себе могут быть опасны.

**Избегание**

Иногда люди пытаются избавиться от мыслей, которые дают тревожность, через отвлечение. Например, если вечером никак не отпускают мысли о работе, то человек по несколько часов перед сном смотрит сериалы, чтобы переключиться.

Этот способ отвлечься — избегание темы, которая требует внимания. Ведь тревога здесь выступает как симптом, то есть как проявление / следствие / реакция на какие-то триггеры или неудовлетворенные потребности, о которых мы говорили выше.

При этом отвлечение может сработать в случае с паническими атаками: клиенту во время ПА предлагается посчитать все красные предметы в комнате или рассказать какую-то историю о себе, назвать какие-то факты. Здесь есть важное отличие: да, это переключение внимания / отвлечение, но этот механизм используется во время приступа паники, то есть когда у человека уже нет возможности для глубинной рефлексии. Потому что в момент приступа не работают отделы мозга, которые отвечают за логику и анализ, там главенствует рептильный мозг с реакцией «бей, беги, замри». И там уместная задача — переключить человека из этого состояния, вернуть в реальность.

Если мы говорим про тревожность, то мы понимаем, что история про переключение внимания закрепляет паттерн избегания тревоги. То есть у человека закрепляется представление, что тревога — это некое зло, от которого надо ментально убежать. Но поскольку тревога – это эмоция и состояние, которое в том числе сильно отражается в теле, то тело не даст убежать. И просто переключение мысли, возможно, на начальном этапе поможет на несколько часов, но глобальная проблема не решится. Поэтому эти истории про «отвлекись, почитай книжку» точно не стоит использовать.

**Физнагрузка и расслабление**

Одна из распространенных рекомендаций, в том числе и от врачей, — заняться какой-нибудь физической активностью. Однако мы таким образом формируем у человека копинг-стратегию — способ адаптации к стрессу. То есть у него срабатывают определенные реакции на тревогу: повышается пульс, вырабатывается кортизол и адреналин, активнее работают надпочечники, и мы говорим: «Иди, побегай на дорожке». Да, человек вырабатывает во время нагрузки продукты распада, которые образуются после выброса активного адреналина, но причина не решается. В первых эпизодах активности ему действительно становится легче. Но этот эффект быстро проходит. Так тренировки либо перестают помогать, либо человек доходит до «беспричинных» панических атак.

Физическая нагрузка хороша в комплексе, но мы ее не рекомендуем как способ избавления от тревоги. Сюда же относятся массажи и релаксационные техники. Уметь расслабиться — это классный навык. Он полезен в том числе потому, что в теле формируются блоки и спазмы, которые провоцируются тревожностью. Но это не лечение. Это может быть вспомогательным способом, а может и не быть, то есть это не обязательное мероприятие. Важно понимать: спорт и релаксация не уберут тревогу, потому что тревога — это про способ восприятия и мышления.

**Что помогает при тревожности**

Рассмотрим несколько важных шагов, которые помогут научиться адекватно относится к тревоге и справиться с тревожностью.

1. **Понять свое состояние.** Тревога — это просто симптом. Тревожность — это симптом тревоги, на которую долго не обращают внимания. Сама по себе тревога не страшна и не плоха — не нужно всеми силами избегать этого состояния или бояться симптомов, которые возникают во время тревоги. Мы все периодически ее испытываем.

2. **Завести дневник чувств.**Записывать в него ситуации, в которых возникает тревога, симптомы в теле и мысли, которые вызывают тревожное состояние. Контакт со своими чувствами и понимание причин тревоги очень важны.

3. **Проработать страхи и установки.** Тревога то замыливается за жизненной рутиной, то периодически нарастает из-за каких-то событий, например, новостей — это выглядит как круги на воде. Чем больше триггеров и всплесков, тем больше тревога будет присутствовать в фоне постоянно.

Если она кажется «беспричинной», то дневник чувств как раз поможет выявить неудовлетворенную потребность, которая ее вызывает, и заметить закономерности, которые, вероятно, не замечаются в повседневной жизни. Здесь мы находим установки, программы, страхи, в том числе глубинные, например, боязнь смерти. С этим уже можно работать в терапии. Выявление страхов, неудовлетворенных потребностей и их проработка формирует у человека внутреннюю опору.

Это очень красивый процесс в терапии — раскрытие потенциала человека, обретение им его же ресурсов, распаковка его же сил. По мере обретения этих ресурсов и опор хроническая тревога уменьшается.

4. **Определить свой ритм.** У человека вырабатывается его личная рутина, например, каждое утро он делает зарядку, три раза в неделю ходит на тренировку. Это помогает выработать опоры во внешней среде, найти свой ритм: режим (сна, питания и пр.), в котором физиологически хорошо.

Когда человек входит в свой ритм, у него появляется внешняя опора: «Весь мир может рушиться, а у меня с утра каша на завтрак», «Я могу переехать в другую страну, но у меня каждое утро зарядка». Получается, что где бы человек ни оказался, что бы ни произошло, у него есть эти опорные точки, островки безопасности. Психика понимает, что есть что-то нерушимое, постоянное в таком непостоянном мире, как сейчас. Вот эти мелкие рутинные шаги помогают выстраивать опору и создавать ощущение безопасности. Поэтому поиск своего режима, ритма, рутины — как вспомогательный метод — может приносить хорошие результаты при наличии предыдущих трех пунктов.

Одна из внешних опор — экологичный контакт с психологом, принятие и признанность от него. Какое-то время в критической ситуации это может быть внешней опорой, но при этом нужно работать над формированием внутренней опоры. Суть терапии в том, чтобы у человека сформировались внутренние опоры, и он мог уже не опираться на контакт с терапевтом. К этому нужно стремиться.