Психолог – педагогу

«МИР ВНУТРИ»: КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

НЕ БОЛЬШЕ ЧАСА НА НОВОСТИ

По словам экспертов, самое важное сейчас — тщательно выбирать источники информации и ограничивать количество новостей. Например, смотреть новостную ленту не больше часа день, почистить подписки или не заходить в социальные сети по вечерам. Вместо этого лучше посмотреть фильм, заняться спортом или почитать хорошую книгу.

Сегодня нам как никогда необходимо быть внимательным к своему эмоциональному состоянию, крайне важно ограничить информационный поток, в которой мы попали. Можно обращаться только к тем источникам, которым вы доверяете, но очень ограниченное время — не нужно проверять новости каждый час. Тратьте 10 минут утром и 10 минут во второй половине дня за 3–4 часа до сна.

Перед сном лучше выйти на прогулку или проветрить комнату. Гаджеты стоит отключить или перевести в авиарежим, чтобы не пользоваться ими, лежа в кровати.

КАК ПРАВИЛЬНО БОРОТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

Тревога — это эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности будущего. При этом неопределенность в его понимании равна негативному исходу событий.

Иначе говоря, человек не знает, что будет дальше, но уверен, что будет плохо. На физиологическом уровне это ощущается как стресс и может проявляться сердцебиениями, потливостью и тошнотой. Таким образом, тревога базируется на трех факторах: неопределенность, плохой прогноз и телесные маркеры.

Для того чтобы бороться с таким состоянием, существует простая техника из четырех шагов. В первую очередь, нужно понимать, что тревогу раскручивают мысли в духе «а что, если…» — одно предположение в голове сменяет другое, увеличивая эмоциональное напряжение. Этот поток нежелательных образов необходимо остановить.

КАК ПРАВИЛЬНО БОРОТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

После этого человеку рекомендуется глубоко и медленно подышать, фокусируя внимание на вдохе, выдохе и телесных реакциях. Можно мысленно переноситься в каждую часть тела и прислушиваться к своим ощущениям.

Затем можно посмотреть по сторонам и ответить себе на вопросы: «Где вы?», «Кто рядом с вами?», «Какие звуки вы слышите?», «Какие запахи улавливаете?». Задача состоит в том, чтобы переключить фокус внимания на окружающую реальность.

Когда беспокойство снизится, подумайте, что вы можете сделать для своей семьи. Поговорите с близкими и сформулируйте план действий в случае того или иного исхода событий в будущем. У вас должны появиться шаги для и хорошего, и даже для самого плохого варианта. Такой подход возвращает ощущение «здорового» контроля, который касается ваших чувств и решений.

ПОЧЕМУ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ

В случае когда человек постоянно находится в состоянии тревоги, он пытается контролировать всё, что ему неподвластно. Ярким примером служит поиск информации — создается иллюзия того, что «чем больше человек знает, тем он спокойнее».

— Однако в действительности все наоборот: «тревожный» мозг сфокусирован на негативе, а значит, все сведения, добытые в Сети, будут указывать на плохой исход. Даже если каким-то чудом глаз зацепится за что-то альтернативное, это тут же будет раскритиковано, — отмечает Инна Шияневская.

Избыток информации плохо сказывается на психологическом и физическом состоянии человека, снижает его иммунитет и работоспособность. Потому в такой ситуации становится актуальным вопрос об информационной гигиене. Главное правило ее соблюдения: читайте новости, смотрите телевизор только по мере необходимости, в оставшиеся часы занимайтесь своими делами, решайте рабочие задачи и отдыхайте.

— Профильтруйте свои подписки. Источники, вызывающие сильные негативные переживания, провоцирующие «мыслительную жвачку», должны быть исключены из вашего «рациона». Выходите в интернет только с определенной целью, а не потому что скучно или тревожно. И, наконец, пользуйтесь практикой отложенного чтения: добавляйте статьи в избранное и возвращайтесь к ним через несколько часов — возможно, потребность в них отпадет сама собой, — советует психолог.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПОЛИТИЧЕСКИХ СПОРАХ

Сегодня особенно важно сохранять мир в семье и окружении. Некоторые люди в ситуации стресса не могут справиться со своими эмоциями и выплескивают их на других. Для этого они ищут «внешнего врага» — и иногда он может оказаться даже близким родственником. Между ними начинаются ссоры.

Мнения в одной семье могут кардинально разделяться. Потому лучшее, что можно сделать, — это не обсуждать ситуацию и не спорить о ней. Если конфликтные темы уже поднимаются, то нужно принимать факт, что у другого может быть свое мнение, но от этого он не перестает быть вашим близким человеком. Люди остаются родственниками вне зависимости от того, совпадают у них политические взгляды или нет. Попросите другие поколения не навязывать вам свою точку зрения и любите семью несмотря на разногласия.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПОЛИТИЧЕСКИХ СПОРАХ

Ни в коем случае нельзя отвечать агрессору агрессией. Главная способность человека со здоровой психикой — не передавать негативную энергию дальше. Сейчас в Сети много провокаторов, которые пишут людям и сталкивают их друг с другом — то же самое может происходить и с родственниками.

Можно сказать: «Я понимаю твою боль, злость и обиду. Ты имеешь полное право испытывать негативные эмоции. Но я тебя в этом негативе поддерживать не буду, и передавать его дальше тоже не буду. Я принимаю тебя, но не принимаю твои эмоции на свой счет и не буду отвечать».

Однажды конфликтные ситуации закончатся, а семья останется. И именно она будет главной поддержкой человека в любые тяжелые, в том числе и экономически, времена. Поэтому сейчас каждому важно сохранить свое ближнее окружение.

КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

В случае если ваше состояние ухудшилось настолько, что началась паническая атака, в первую очередь нужно выпить воды, а затем открыть форточку или выйти на свежий воздух. Обезвоживание и кислородное голодание могут провоцировать тревожное состояние или усиливать его.

После этого необходимо подышать специальным образом: короткий вдох через нос, длинный выдох, можно со звуком, через рот. Если вы подышите подобным образом, состояние значительно улучшится.

Лучший способ сохранять спокойствие в такой ситуации — оставаться в контакте со своими телесными ощущениями, чувствами и желаниями, а не бесконечно гонять в голове мысли, которые погружают в страх и тревогу.

КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Испытывая страх, человек, как правило, выпадает из реальности. Наша задача — вернуться в нее. Это можно сделать, проговаривая свое имя, возраст, сегодняшнее число, название города. Можно описать вслух предметы, находящиеся в комнате, посчитать их, обратить внимание на цвета,

В случае если человек попытается избегать мыслей о том, чего он боится, это только усилит тревогу, поскольку переживания всё равно остаются. Лучший способом снять напряжение — проговорить опасения вслух или написать их на бумаге.

Если вы или ваш близкий находитесь в состоянии напряжения большую часть времени и не можете сосредоточиться на рабочем процессе, общении с близкими, домашних делах, у вас нарушились сон и аппетит, лучше всего будет записаться к психологу.

Эльвина Данировна Салимьянова,

Педагог-психолог ЦДТ «Исток»