

Де живе моя тривога?



Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Все, що пов'язано 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:

- **Тривожні думки.** Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте ознобу чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.
- **♥ Емоційна тривога.** Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.
- **Тривожна поведінка.** Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: “я не встиг, я забув”, ви починаєте відчувати тривогу.
- **Тілесна тривога.** Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує параноїдальні думки: “зі мною щось не так”, ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці, чи навпаки ціпенієте.



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 пазлу.



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



- 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.



Коли ви пропрацьовуєте 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.

