Основные способы снижения тревоги в стрессовой ситуации

Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.). По своей сути стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормоны кортизол и адреналин, которые заставляют искать выход. Мы запрограммированы на работу в спокойной обстановке, где лишь изредка проскальзывают пикантные нотки стресса. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания. Симптомы могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут. Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

Тревога – совершенно нормальное состояние, которое выполняет очень важную функцию оповещения нас о возможной опасности. Но современному человеку не так-то часто что-то угрожает в прямом смысле, однако триггеров появляется только больше. Тревожность становится скорее проблемой, чем помощником по выживанию. Она ведет к эмоциональному выгоранию, хроническому стрессу и постоянной усталости, из-за которых мы не можем функционировать полноценно. Причины тревоги обычно кроются в конкретных событиях, вызывающих беспокойство (увольнение с работы, смена места жительства, проблемы в семье и т.д.). Причины тревожности могут быть физическими: изменения гормонального фона, стресс, депрессия, иные расстройства психики. Иногда тревожность может передаваться от родителей детям (взрослые могли сильно переживать по мелочам, нагнетали, и ребенок зафиксировал такую модель поведения).

Тревога проявляется по-разному: чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комок», у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд, возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.

Если вы чувствуете, что у вас усиливается тревожное состояние, попробуйте выполнить несколько простых действий:

- сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.
- включите успокаивающую музыку. Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы – главное, чтобы вам становилось спокойнее.
- начните делать что-то руками. Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду, сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.
- отвлекитесь от того, что вас тревожит. Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм, почитайте.

Основные принципы преодоления стресса:
- Отвлечение от стрессовой ситуации (если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий).
- Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс (пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему…»).
- Активное поведение (не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.)
- Умение расслабляться (стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы).
- Позитивное мышление (позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия).
- Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями.
- При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

Необходимо научиться управлять эмоциями. Если вы не в силах совладать с эмоциями, стрессовая реакция не заставит себя долго ждать. При этом совершенно неважно, переживаете ли вы по поводу реальных событий или же мысленно накручиваете себя.

Экстренные методы по управлению эмоциями (предназначены для поверхностной работы с отрицательными эмоциями в момент их появления):
- Поиграйте. Если вы расстроены, но пытаетесь сдержать лавину отрицательных эмоций, необходимо на что-то отвлечься. Важно как можно скорее занять рациональный мозг заданием, требующим безоговорочной

концентрации. Для этого вполне подойдут поглощающие все внимание игры на смартфоне, тренирующие рабочую память и логику.
- Войдите в состояние потока. Состояние потока подразумевает полное погружение в процесс деятельности, когда исчезают все не относящиеся к ней мысли и ощущения. Дело должно быть достаточно трудным, чтобы заинтересовать рациональный мозг, и в то же время посильным. Лучше всего, если деятельность включает в себя несколько небольших задач и для решения каждой из них нужно хорошо постараться. Состояния потока нельзя добиться во время релаксации или отдыха, его можно испытать только при активной деятельности. Чем дольше вы будете находиться в таком состоянии, тем дольше сумеете держать эмоции в узде.
- Попробуйте воспринимать свою работу (деятельность) как возможность войти в состояние потока, а не как источник стресса, и тогда вы почувствуете себя более счастливым.

Долгосрочные методы по управлению эмоциями:
- Используйте технику медитации-сосредоточения. Постарайтесь сконцентрировать все внимание на определенном объекте – любой вещи, находящейся в поле зрения, или придуманном образе. Во время медитации не следует допускать никаких посторонних мыслей, а если такое все-таки случится, вновь перенесите все внимание на выбранную «мишень». Тренируйтесь ежедневно. Людям, регулярно практикующим медитацию, намного проще уследить за своими мыслями и эмоциями, чем тем, кто никогда этим не занимался.
- Переключайте внимание на что-нибудь приятное. Поймайте удручающую мысль, отстранитесь от нее и быстро переключитесь на что-нибудь положительное или нейтральное. Каждый раз, когда к вам подкрадывается очередная негативная мысль, знайте: вы находитесь на развилке и в вашей власти выбрать иной путь. Старайтесь всегда переключать внимание на положительные стороны событий. Если это войдет в привычку, ваш мир изменится.
- Тренируйте навыки самоконтроля. Если вы будете регулярно упражняться в самоконтроле, то вам будет легче преуспеть и в остальных ситуациях, когда требуется держать себя в руках. Нам постоянно приходится принимать решения. Посмотреть еще один эпизод сериала или наконец-то написать пост в блог? Съесть кусок шоколадного торта или сделать себе полезный овощной салат? Сопротивляясь соблазнам, вы тренируете самоконтроль и улучшаете свою способность к эмоциональной саморегуляции.
- Думайте о булавке. О том, как важно в любой непонятной ситуации найти булавку, писал в своем труде «О счастье» французский философ Эмиль-Огюст Шартье. Няне, качающей плачущего ребенка, вряд ли придет в голову, что кричит он не ради собственного удовольствия, а из-за булавки в его одеяльце, которая колется и доставляет неудобство. И, пока женщина ее не найдет, тревога малыша будет расти. Если вы тоже найдете «булавку», то станете лучше понимать, что происходит. Прекратите переживать по поводу чьего-то некорректного поведения по отношению к вам, узнав, что обидчик недавно

потерял работу и таким образом срывает злость. Перестанете считать себя жертвой обстоятельств, если поймете, что основной источник стресса – всего лишь «булавка».
- Посмотрите на ситуацию со стороны. Если вызвать в памяти неприятные события и попытаться представить себя наблюдателем, а не главным действующим лицом, огорчений будет меньше. Побудьте зрителем, а не актером, и вы сбросите груз отрицательных эмоций и трезво взглянете на вещи.
- Задавайте себе правильные вопросы. Если вы добились успеха, можно спросить «Почему?» Если же вы потерпели поражение, лучше задать вопрос «Как?» Этот вопрос позволяет свести к минимуму неприятный осадок от поражения.
- Перенесите все на бумагу. Если все неприятное уже позади, а вы все еще находитесь под властью отрицательных эмоций, попробуйте составить фактический отчет о событии – вы разбудите в себе рационального человека и отвлечетесь от негатива. По данным исследований, письменный пересказ ситуации помогает снизить уровень социальной тревоги.

Источники:

https://theoryandpractice.ru/posts/18929-uspokoysya-9-sposobov-borby-s-trevozhnostyu
https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya
https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2020/01/25/20-sposobov-borby-so-stressom/
https://dszn.ru/press-center/news/5234

Педагог-психолог МБУ ДО ЦДЮТур Боярских Н.Н.