

ОО "Белорусская ассоциация социальных работников "



Руководство  
по психологической помощи и  
заботе о себе

## Часть I. Тревога

Прежде чем пытаться что-либо сделать с ощущением тревоги, важно уметь его правильно распознать и локализовать. Для этого, задайте себе такие вопросы как: «Что я сейчас чувствую?», «Как себя чувствует мое тело?», «О чем я сейчас думаю», «Из-за каких мыслей и образов моя тревога возрастает?»



Полезные советы

Чтобы определить свой уровень тревоги, вы можете найти в интернете методику «Шкала тревоги Бека».

## Признаки тревоги

<b>Эмоции и реакции тела</b>	<b>Мышление</b>	<b>Поведение</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Страх</li><li>• Паника</li><li>• Ужас</li><li>• Нервозность</li><li>• Жар в груди</li><li>• Холод в конечностях</li><li>• повышенное сердцебиение</li><li>• Слабость</li><li>• Напряжение в теле</li><li>• Сухость во рту</li><li>• Дрожь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• «А что если...»</li><li>• Катастрофизация</li><li>• Предсказание будущего</li><li>• Я с этим не справлюсь</li><li>• Я этого не вынесу</li><li>• Это слишком опасно и неприятно</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Контроль</li><li>• Попытка все просчитать</li><li>• Избегание</li><li>• Отвлечение внимания</li><li>• Суетливое поведение</li></ul>



Помните, что часто, лучший способ справиться с тревогой, это не сопротивляться ей и не пытаться ее унять. Вряд-ли вы пытаетесь успокоить свой пульс после тяжелых физических упражнений, ведь со временем он сам придет в норму и без вашего участия и контроля. Точно так же можно попробовать и пережить тревогу в теле, не придавая ей катастрофического значения, а просто наблюдая за ней с научным любопытством. Для этого попробуйте сделать медитацию «сканирование тела»:



- Сядьте или лягте в удобную для вас позу.
- Погрузите ваше внимание в ваши ступни.
- Подымитесь выше и почувствуйте колени, таз.
- Почувствуйте ваш живот, ребра, руки и плечи.
- Почувствуйте мышцы лица, губы, глаза
- Представьте как бы ваше тело могло себя чувствовать если бы все ваши проблемы могли быть решены?

Еще один из самых простых и древних способов совладания с тяжелыми эмоциям - это дыхание. Техника «дыхание по квадрату», может помочь вам выровнять свое дыхание и прийти в состояние равновесия.



Возможно, вы замечали, что мысли в стиле «А что, если...» - это, дорога напрямик в неприятные и тревожные фантазии о будущем. Чтобы научиться лучше анализировать свои тревожные переживания, попробуйте задать себе несколько следующих вопросов:

Моя тревога основана на реальных фактах или на воображении?

Каковы самые худшие сценарии, что я смогу тогда сделать?

Какие еще сценарии возможны, какой самый позитивный и реалистичный сценарий?

Каких знаний и умений мне не хватает, чтобы справиться с этой ситуацией? Где я могу их получить?

К кому я могу обратиться за помощью?

Какие мысли вызывают во мне больше всего беспокойства?



Помогает ли мне тревога относительно вещей, на которые я не могу повлиять? Эти мысли мотивируют меня что-либо делать?

Что бы вы сказали ребенку или своему другу если бы он оказался в подобной ситуации? Можете ли вы сказать это себе?

Что бы вам посоветовал самый мудрый человек на земле?

## Часть 2. Депрессивные состояния

По каким признакам можно понять, что вы находитесь в депрессивном состоянии? Прежде всего стоит обратить внимание на то, как именно изменилось ваше поведение, какие мысли стали у вас появляться все чаще, а также с какими эмоциями вы сталкиваетесь в течении дня?

<b>Эмоции и реакции тела</b>	<b>Мышление</b>	<b>Поведение</b>
Печаль Грусть Апатия Тревога Бесчувственность Усталость Сонливость	Я безнадежен, со мной что-то не так. Моя жизнь не имеет смысла Моя жизнь слишком сложна, пуста, полна страданий В будущем мне не светит ничего хорошего Я всю жизнь проживу плохо	Пассивность Перестать заниматься тем, что раньше приносило удовольствие Сократить общение Перестать планировать будущее

Многие думают, что для того, чтобы начать что-то делать, нужно дождаться желания или необходимой мотивации, однако практика показывает, что часто, нужное настроение приходит уже во время самой деятельности!

- Составьте список приятных занятий которые доставляли или могут доставить вам приятные эмоции.
- Составьте список полезных занятий, которые способствуют решению ваших проблем.
- Каждый день просматривайте список и старайтесь планировать по 1-2 полезных и приятных занятия.
- Если у вас нет мотивации и сил что-то делать, дайте себе ровно 10 минут чтобы попробовать, если вы поймете что силы и желания не появились, отложите это занятие на потом.



## Полезные советы

Вы можете найти в интернете «шкалу депрессии Бека», однако никогда не ставьте себе диагноз только по информации в интернете. Если вы чувствуете, что у вас есть признаки депрессии - обратитесь за консультацией к врачу психотерапевту, либо психологу.



Часто к депрессии приводит то, каким образом мы оцениваем и воспринимаем происходящее с нами. Согласитесь, что, столкнувшись с трудной ситуацией, разные люди, совершенно по-разному будут на нее реагировать. Это говорит о том, что мы способны менять наши отношения к тому, что с нами происходит. Для того, чтобы научиться это делать, будет крайне полезно вести дневник эмоций. Попробуйте записывать туда ситуации, в которых у вас возникли наиболее неприятные и дискомфортные эмоции.

## Дневник эмоций



Событие

Мысли

Эмоции

Адаптивный  
ответ

О чем я подумал?  
Что для меня  
значит это  
событие?

Что я  
почувствовал?  
К каким эмоциям  
привели меня  
мысли?

Как я могу к этому  
относиться,  
чтобы  
чувствовать себя  
лучше?

## Вопросы для самоанализа

Чтобы найти мудрый и подходящий вам способ по другому отнестись к сложным жизненным ситуациям, попробуйте задать себе следующие вопросы:

Как бы я относился к этому событию через месяц год, два?

Что я мог бы посоветовать \_\_\_\_\_ (другу), который находится в такой же ситуации ?

Какие мысли или образы расстроили меня больше всего?

Что мне дает эта мысль? Она помогает мне? Мотивирует к действию?

Что бы сказал мне самый мудрый на земле человек?

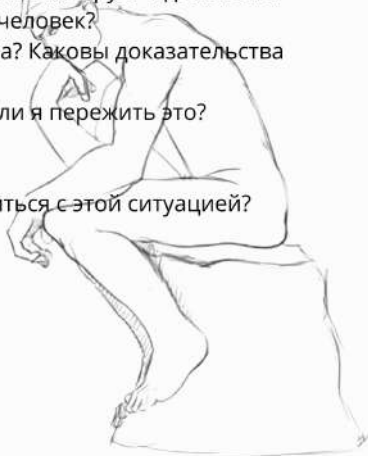
Каковы доказательства что моя мысль верна? Каковы доказательства против?

Что самое плохое может произойти? Смогу ли я пережить это?

Что самое лучшее может произойти?

Каков самый реалистичный исход?

Какие мысли помогли бы мне лучше справиться с этой ситуацией?



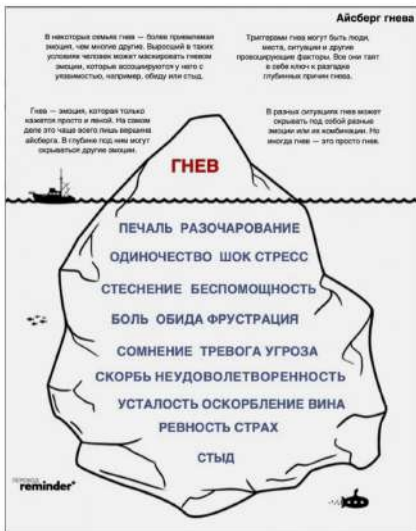
## Часть 3. Злость и гнев

На этой таблице вы можете увидеть в каких именно мыслях и чувствах проявляется чувство злости, гнева, раздражения. Не забывайте время от времени обращать свое внимание внутрь, чтобы научиться как можно быстрее и точнее распознавать свои внутренние ощущения.

Что я думаю	Что я делаю
<ul style="list-style-type: none"><li>• это несправедливо</li><li>• вот идиот!</li><li>• они всегда так делают</li><li>• он выставил меня дураком</li><li>• они меня не уважают</li><li>• они намеренно заводят меня</li><li>• я не позволю им так с собой обращаться</li><li>• я не могу с этим смириться</li><li>• я отомщу за это</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• кричу, ругаюсь, спорю</li><li>• хлопаю дверью</li><li>• оскорбляю в ответ</li><li>• говорю обидные вещи</li><li>• перехожу на личности</li><li>• бросаю или ломаю предметы</li><li>• употребляю алкоголь или психоактивные вещества</li><li>• причиняю вред себе</li><li>• причиняю вред другим</li></ul>
Что я чувствую?	Что я ощущаю в теле?
<ul style="list-style-type: none"><li>• ярость</li><li>• ожесточенность</li><li>• бушующую злость</li><li>• вспыльчивость</li><li>• стресс</li><li>• напряжение</li><li>• возмущение</li><li>• раздражение</li><li>• желание отомстить</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• тесно в груди</li><li>• мышцы напрягаются</li><li>• кулаки сжимаются</li><li>• сильная потливость</li><li>• кружится голова</li><li>• чаще бьется сердце</li><li>• ноги дрожат</li><li>• позывы в туалет</li><li>• учащенное дыхание</li></ul>

Если вы сталкиваетесь с постоянным гневом и раздражением, подумайте, что именно приводит вас к таким интенсивным чувствам. Обычно можно выделить несколько причин гнева:

- 1) Нарушение наших требований, ожиданий или договоренностей
- 2) Способ сообщить о своих потребностях, достучаться до человека
- 3) Способ восстановить равновесие или справедливость, если мы чувствуем себя обиженными



## Способы совладания с гневом

1) Взять таймаут- Главная проблема эмоциональной реакции на гнев - скорость. Ускорение связано с эволюционной ролью гнева: изначально он должен спасать вам жизнь, заставляя действовать быстро и решительно против того, кто пересек ваши личные границы. Ваш мозг начинает работать так быстро, что вы просто не успеваете осознать, что с вами происходит. Попробуйте нажать тормоз - в буквальном смысле представьте, что ведете машину и постепенно сбрасываете скорость. Возьмите перерыв чтобы лучше понять что с вами происходит.



2) Я-сообщение.

- Назовите ситуацию в которой произошел конфликт
- Опишите свои чувства, как это отразилось на вас
- Сформулируйте желания, которые у вас в связи с этим есть, и конкретное поведение которое вы ожидаете (избегайте слов обязан, должен)
- Выслушайте своего собеседника, узнайте его позицию
- Предложите найти способ разрешения конфликта



3) Дневник эмоций - выпишите ситуацию которая вызвала в вас сильные, противоречивые чувства, и попробуйте разобрать ее с помощью следующих вопросов:

- На каком основании строится мое ожидание? Соответствует ли оно действительности?
- Понимает ли человек, что именно я от него жду?
- Соответствуют ли мои ожидания интересами другого человека?
- Будет ли полезно человеку узнать, как его поведение повлияло на меня?
- Что я могу сделать, чтобы выйти из ситуации с наименьшими потерями или с наибольшим выигрышем?
- Есть ли какая-то информация, которой я не владею, и поэтому не могу решить вопрос?
- Есть ли кто-то, кто может мне помочь разобраться/справиться с ситуацией?





Берегите себя и свое эмоциональное здоровье



