Тривога є природною та невід’ємною частиною нашого повсякденного життя.

Будь-хто з нас в певний момент свого життя може відчувати страх, бути пригніченим чи занадто схвильованим. Часто тривога є адекватною реакцією в ситуації небезпеки чи усвідомленої загрози. Термін - тривога узагальнюючий, об’єднує в собі комплекс соматичних, емоційно-поведінкових та інтелектуальних проявів, які буквально автоматично виникають в ситуації небезпеки.

Під час тривоги людина відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Під час тривоги чи паніки алгоритм наших дій:

❶ Треба зупинити себе і усвідомити, що відбувається з моїм тілом, які емоції я переживаю. Що саме змушує мене хвилюватись.

❷ Відповісти на запитання: "В якому стані я хочу бути?", "Що мені потрібно для цього зробити"

Під час відповідей на ці прості запитання ви дасте собі можливість "зупинитися" заспокоїтися і переоцінити становище. Це дасть можливість вам прийняти рішення і дати відповідь на запитання "Що робити далі?".

Чому в умовах карантину піднімається рівень тривожності у людей. Причиною цього є унікальна ситуація у всьому світі. Є декілька версій та роз'яснень поширення вірусу та виникнення пандемії та ми зараз не про це. Які ж чинники підвищують тривожність?

☛ Відміна всіх планів, заходів та запланованих поїздок.

Мій дід, Димитрій, розповідаючи про війну часто казав, що першими гинули ті люди, які не мали планів на майбутнє. Через відсутність власних планів не було стимулу для боротьби. На запитання, що було твоїм стимулом, дід відповідав: "Я любив доярку Дуню й у мене з нею ще не було першого побачення."

❸ Будуйте плани на майбутнє. Но той час коли закінчиться карантин. Карантин однозначно закінчиться і Ви будете готові до активного життя без періоду адаптації. В цьому випадку ви будете підпитувати не паніку та тривогу, а власні цілі Ви будете в ресурсі. А коли все закінчиться ви будете готові увірватися в течію бурхливої річки під назвою Життя.

☛ Велика кількість несортованої інформації, яка заповнює весь простір. Розмови про COVI -19 повсюди: соціальні мережі, новини, магазини, під час розмов з друзями чи близькими. Ця інформація змушує людину відчувати себе некомфортно зростає рівень тривожності. З'являється страх бути інфікованим.

❹ Кожен раз коли ви чуєте слово короновірус, або COVI -19 робіть афірмацію.

Афірмація - це коротка фраза, яка містить вербальну формулу, яка при багаторазових повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюєте позитивні зміни в житті.

Говоріть про себе, або в голос: мій імунітет зміцнюється кожної хвилини, він незломний та непробивний щит. Уявіть навколо себе цей щит, якого він кольору чи прозорий він. Візуалізація підсилить установку.

Вчіться взаємодіяти та реально оцінюйте ситуацію. Користуйтеся власним критичним мисленням. Обирайте перевірені джерела інформації ( сайт МОЗ України https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov ).

❺ Читайте книжки з позитивним сюжетом (Д.Лондон "Любовь к жизни", Б.Франк "В поисках смысла"...). Дивіться фільми, які розкривають сенс та справжні цінності життя ( 1+1; В душі я танцюю; Поліанна; Мирний воїн; Життя як чудо...)

☛ Вагомий чинник зросту тривожності є злість та агресія на тих хто не дотримується умов карантину та самоізоляції. Кількість агресії в суспільстві зростає, виріс рівень побутового насилля, збільшились у десятки разів кібербулінгу. Люди переживають страх хвороби, страх смерті близьких, фінансова тривога, люди позбавлені звичайного спілкування, живого. Наше оточення в ситуації страху, злості, невдоволення та нескінченних претензій. Необхідно пам'ятати про це та берегти себе від цього.

❻ Допомагайте близьким контейнірувати свої емоції. Тобто допомогти розпізнати емоцію та допомогти її пережити. Не втішати задля того щоб людина швидше заспокоїлася і перестала плакати чи гніватися, а допомогти усвідомити те, що відчуває людина. Прожити ці відчуття перетворити їх на ресурс, на те що збільшить сили та впевненості в своїх силах.

☛ Замкнутий простір. Справа в тому, що є різниця чи я самостійно влаштую собі відпочинок і посиджу одна вдома, подивлюсь фільми, влаштую собі терапевтичний шопінг, прочитаю книжки на які завжди не вистачало часу, чи мене без попередження та моєї згоди змусили сидіти вдома та заборонили виходити без нагальної потреби в світ.

Безперечно різниця величезна. Тож доречним буде наступний пункт нашого алгоритму дій.

❼ Я пропоную Вам декілька технік для зниження рівня тривожності та оволодіння спокоєм в ситуаціях панічної атаки.

⟾ КОВТОК ВОДИ

Техніка банально проста, але дієва. Маленькими ковтками потрібно випити стакан, холодної, води. Головна умова цієї техніки в тому, що вся увага має бути зосереджена на воді та вашому тілі. Під час ковтку ви маєте відчувати весь шлях води. Від початку ковтку до відчуття прохолоди в шлунку.

Мета техніки: допомогти заспокоїтися, зупинитися, усвідомити власний стан. Дає змогу подивитися на ситуацію вже спокійним поглядом.

⟾ ПОТЯГНИСЬ

Треба потягнутися вгору, потягнутися в сторону, окремо потягнути руки та ноги. Згадайте свого домашнього улюбленця. Скільки разів він потягується? Всі живі істоти роблять це для відчуття полегшення.

Мета техніки: зменшити м'язову напругу, зменшити та послабити емоції.

⟾ УПІЙМАЙ СВОЮ ЄМОЦІЮ

В прямому сенсі зловіть уявно перед собою обома руками власну емоцію. Якщо не вдається візьміть в руки предмет (любий) з кімнати, який символізує вашу емоцію на цей момент. Опишіть свою емоцію: якого вона розміру, тепла вона чи холодна, де в вашому тілі ця емоція жила?

Складіть емоцію в руки та прикладіть її до живота. В такому стані глибоко та усвідомлено подихайте.

Мета техніки: візуалізувати емоцію та зменшити її вплив, уповільнюємося, робимо додатково дихальну вправу.

⟾ ПОКЛАДИ В СЕРЦЕ СИЛУ

Покладіть руку на голову. Запитайте себе "звідки моя емоція", "яка вона", "як я буду діяти". В природі не існує пустоти, навіть порожня печера наповнена повітрям. Так і наш розум та серце звільнивши від хаосу треба заповнити чимось добрим, світлим, спокійним. Тож беремо дві руки згадуємо найтепліші моменти з нашого життя, наші перемоги та боротьбу, нашу силу. Та метафорично вкладаємо руками у наше серце. Тримаємо руки доки не відчуємо тепло від позитиву, який мов невидимий промінь пронизує теплом наше серце й душу. Сповнюючи її силою та спокоєм.

Мета техніки: уповільнитись, знизити рівень тривожності, побачити можливі варіанти дій, саморесурсування.

⟾ ПОДЯКУЙ

Чудова народна приказка " За добро платять добром". Слова щирої вдячності мають величезну силу. Наша судьба наповнюється нашими ж побажаннями та вчинками. Отже складіть долоні разом перед собою. Та подякуйте за те, що ви на сьогоднішній момент маєте. Подякуйте всесвіту та долі за безцінний досвід, який ви придбали й будете користуватися. Якщо в цей момент ви розчулитесь то так має бути . Це свідчить про те, що ви дозволяєте собі, бути вдячним, бути слабким в певних ситуаціях, ви дозволяєте собі жити та помилятися.

Мета техніки: здобути спокій, навчитися дякувати, дозволити собі позитивно ставитися до ситуацій та цінного досвіду.

⟾ БАЧУ, ЧУЮ, ВІДЧУВАЮ (методика О. Копитіна, доктора медичних наук, арт-терапевта,психолога)

Сядьте зручно та проговорюйте в слух: "Я бачу навколо себе..."(назвіть 5 предметів з кімнати); "Я чую …" (назвіть 5 звуків які ви почуєте); "Я відчуваю..."(Що ви відчуваєте. наприклад: я відчуваю що в мене теплі руки, я відчуваю, як моє серце колотає, я відчуваю тривогу\страх\радість...)

❽ Ви господар своїх дій!

Ви несете відповідальність за власне здоров'я та власні дії. Тому максимально віднесіться до умов карантину відповідально та з розумінням, але це буде вже Ваше рішення. Ви обираєте щоб карантин якомога швидше закінчився! Ви обираєте не бути інфікованим. Ви своїми власними діями не даєте вірусу розширюватись у вашому місті. Ви обираєте залишатися вдома, залишатися у безпеці! Ви вільно можете сходити на шопінг, віртуально. Тільки ви й ніхто інший.

Отже підбиваючи підсумки хочу наголосити на тому, що кожен з нас має вибір і який він буде залежить від нас. Ми можемо обрати роздратування та залишатися в активній агресивній фазі, а ми знаємо, що агресія нічого доброго не приносить. Ми можемо продовжувати жалітися на все. На низький рівень життя, на жорсткі умови карантину, на владу, на батьків чи вчителів, на несправедливо вибагливого керівника чи директора. І залишатися в тій же агресивній фазі тільки вже пасивній. Ми, навіть можемо прийняти всі обставини, змиритися та якось пережити та перетерпіти ці умови. Але у нас так само є можливість обрати зміни. Змінити відношення до ситуації навколо нас. Перетворити наше положення в можливості. У нас є можливість поспілкуватись більше з рідними навчитися взаємодіяти з дітьми та з друзями, у нас з'явився час на відпочинок та саморозвиток.

Ми господарі свого життя та у нас є вибір. Зроби свій вибір відповідально.