

Способы профилактики и снятия тревожности.

Использование занятий, делающих подготовку к экзаменам эффективнее.

Каждый из нас хоть раз сталкивался с волнением накануне какого-то значимого события – перед выступлением, ответом на семинаре, экзаменом, на собеседовании, при разговоре с кем-то, кто нравится и т. п. Часто это вызывает самые разные неприятные ощущения.

Мы довольно часто испытываем тревогу в нашей жизни, но редко задумываемся, что это совершенно естественно и нормально. Тревога возникает в ситуациях, где нам нужно сориентироваться, обрести понимание и опору, она обозначает значимость события, помогает увидеть наши потребности и подготовиться к преодолению сложностей.

В этой ситуации важно понять, что именно с нами происходит, принять и помочь себе в этом. Если же мы помечаем что-то внутри как ненормальное, плохое, то, как следствие, мы пытаемся подавить это в себе. Такое поведение не помогает нам справиться с волнением. Важно признать – то, что с вами происходит – нормально. Это несет какую-то важную для вас информацию, подсказывает, что делать в сложившейся ситуации.

В тревоге наше внимание смещается из настоящего в прошлое или будущее. Мы вспоминаем неудачный опыт, сожалеем о чем-то, ругаем себя, думаем «а вот если бы я в тот момент...». Мы рисуем у себя в воображении мрачные картинки развития будущих событий, переживаем, что произойдет что-то для нас нежелательное, не вписывающееся в желаемый сценарий.

Теряется опора, уверенность в себе, возникают сомнения, ощущения, что надвигается какая-то угроза. Мы с трудом выдерживаем неопределенность – нас выбивает из колеи невозможность предугадать, чем и как закончится тревожащий опыт. Возникает ощущение потери контроля, невозможности повлиять на то, что пугает. Мысли либо вообще пропадают, либо крутятся по одному и тому же кругу. Иногда мы даже не можем понять, из-за чего нам тревожно, а иногда мы очень точно знаем, почему находимся в волнении.

Тревожность не может исчезнуть совсем: в норме это состояние проходит только когда исчезает стрессовый фактор. Основная цель – помочь себе выдержать это состояние и снизить тревожность настолько, насколько это возможно.

Как справиться с тревогой

1. Зафиксируйте, что вы в тревоге и направьте на нее свое внимание. Нужно сказать себе, что это нормально – это ваше состояние, которое указывает на что-то, в чем необходимо себе помочь.

2. Спросите себя, что именно вы испытываете, когда тревожитесь? Какие у вас ощущения, мысли, чувства, что вы начинаете делать? Собирайте информацию о себе, чтобы определить точки помощи.

3. Определите из-за чего именно вы тревожитесь? Какие причины у вашего состояния?

Например, вам предстоит сдать экзамен. Вы тревожитесь из-за того, как все пройдет, как вы будете выглядеть, на все ли вопросы сможете ответить. Вы знаете, что у вас есть пробелы в знаниях, вы пропускали занятия и боитесь. В такой ситуации можно чувствовать тревогу, страх, вину, сожаление, разочарование, неуверенность. Мысли крутятся вокруг того, что вы не получите желаемую оценку или провалитесь. Так вы начинаете прокрастинировать, избегать подготовки, раздражаться.

4. Выделите точки помощи для себя и запишите их.

Например:

Новые для меня обстоятельства.

Беспокойство насчет того, что недоработал, ожидание критики.

Физическое состояние – телесные ощущения, напряжение в теле.

Страшные картинки развития событий.

Состояние неопределенности, неуверенности в себе, отсутствия опоры и потеря контроля, страх.

Невозможность подготовиться лучше из-за моего состояния.

5. Подумайте, что поможет вам справиться или снизить состояние тревоги по каждому пункту.

В новых обстоятельствах нам нужно получить ориентиры, повысить предсказуемость ситуации. Можно расспрашивать других, читать описания, организовывать предварительные тренировочные инсценировки события. Ваша цель – получить как можно больше информации о тревожном событии из всех возможных источников и действий.

Когда мы знаем, что сделали что-то неправильно, мы можем испытывать чувство вины. Здесь мы берем на себя ответственность и ищем сценарии искупления: признаем ошибки и делаем что-то, чтобы компенсировать вред. Это может проявляться в согласии и принятии заслуженного снижения оценки или же в направлении усилий на исправление ситуации, если есть такая возможность.

Физические упражнения для снятия тревоги

В тревоге очень действенны способы помощи себе через тело, так как наше психологическое состояние связано с нашим физическим. Тревога – это состояние стресса, которое активизирует выработку определенных гормонов в теле. Воздействуя на их содержание в организме, можно помочь себе.

Найдите себе физические занятия, которые включают в себя работу с растяжением мышц, расслаблением. Ваша цель – научиться снимать с себя напряжение, расслабляться. Очень помогают дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержку дыхания для снижения содержания кислорода в крови и, вследствие этого, выработку адреналина, который поддерживает тревогу.

Можно выполнить, например, такое упражнение. Сядьте на стул, закройте глаза, переведите свое внимание на дыхание, сделайте вдох на 3 счета, выдох на 7. Одновременно с вдохом сильно сожмите пальцы ног, удерживайте это состояние в течение вдоха, затем с выдохом расслабляйте их. Вы почувствуете, как напряжение уходит из области стоп. Повторите действие на мышцах икр, бедер, ягодиц, рук, пресса и других частей тела.

В тревоге появляются беспокойные мысли. Переключите себя с этих мыслей на что-то другое, верните себя в настоящий момент. Например, через направление своего внимания на то, что окружает вас.

Выполните такое упражнение: зацепитесь взглядом за любой предмет: сумка, молния, телефон, баннер и т. д. На этой вещи нужно сконцентрировать свое внимание, подробно рассматривать ее, отмечать цвет, форму, состав, думать, как она оказалась в этом месте. Посвятите этому занятию не менее 5 минут.

Можно также использовать медленный счет до 10, 100, 1000, последовательное отнимание от одного числа другое.

Тревога – это потеря контроля. Так как все вокруг неопределенно, то контролировать становится невозможно. Верните себе возможность управлять тем, что вы можете контролировать: ставьте перед собой какие-то конкретные выполнимые задачи, составляйте расписание ваших дел, расписывайте то, что вам нужно сделать в виде простых и понятных шагов, разбивайте сложные задачи на конкретные действия, продумывайте план действий в случае, если ваши страхи начнут оправдываться.

Также тревога – это состояние отсутствия опоры. Необходимо вернуть себе ощущение опоры, земли под ногами. Можно буквально встать на ноги и почувствовать, как ступни касаются пола, можно сесть или даже лечь, чтобы прочувствовать больше опоры.

Нужно всегда помнить, что в сильных переживаниях снижаются наши когнитивные способности. Мы забываем то, что знали, нам трудно запомнить новую информацию, теряется способность мыслить логически. Поэтому сначала нужно помочь себе успокоиться и снизить волнение и только потом пытаться усваивать новый материал или отвечать на вопросы.