ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД ПО САМОПОМОЩИ

Самопомощь при тревоге

Пошаговые техники · когнитивно-поведенческий подход



Анастасия Гоева

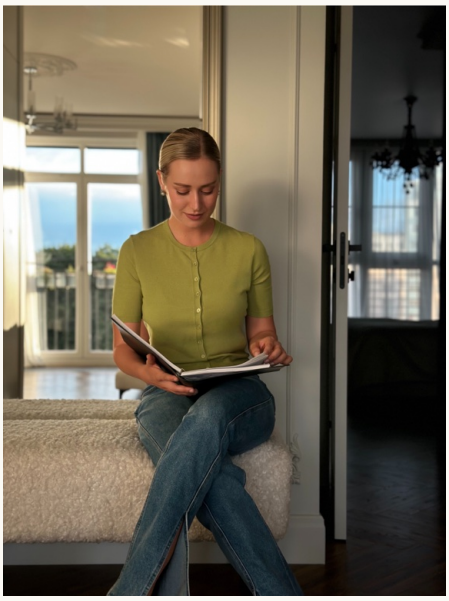
Клинический психолог · КПТ · ДБТ · ЛОРПТ

@ogogoevaa

Содержание

Об авторе	3
Что такое тревога?	4
Почему мы испытываем тревогу и страх?	5
КПТ-модель тревоги	6
Тревога и мысли	7
Дневник мыслей (АБС)	8
Дерево переживаний	9
Заземление 5-4-3-2-1	10
Дыхательные практики	11
Запись на консультацию	12

Об авторе



Анастасия Гоева

Привет, меня зовут Настя - я клинический психолог, специализируюсь в когнитивно-поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии и личностно-ориентированной реконструктивной психотерапии (ЛОРПТ). Я сама знаю, каково быть тревожным человеком. Поэтому собрала этот гайд: для быстрой самопомощи, основанной на доказательных методах.

Специализация

Тревожно-фобические расстройства, РПП, личностные кризисы.

Запись · @ogogoevaa

ДЛЯ СПРАВКИ

Что такое тревога?

970 млн

По оценке ВОЗ, в 2019 году около 970 миллионов человек в мире жили с психическим расстройством. Это оценка по всем психическим расстройствам.

Тревога и страх

Страх	Тревога
Часто связан с непосредственной угрозой.	Часто связан с ожидаемой или неопределённой угрозой.
Например, испугаться собаки на улице.	Например, тревожиться перед важной встречей.

Как проявляется тревога

Расстройства сна и нарушения концентрации

Учащённое сердцебиение, дрожь, нехватка воздуха

Сложности с регулированием эмоций

Избегающее поведение, желание всё контролировать

Перфекционизм и завышенные ожидания от себя

Постоянная фоновая тревожность без видимой причины

Почему мы испытываем тревогу и страх?

При восприятии угрозы может активироваться вегетативная нервная система. Возможные автоматические реакции часто описывают словами «бей, беги, замри».

Бей	Беги	Замри
Fight	Flight	Freeze

Почему тревога может нарастать

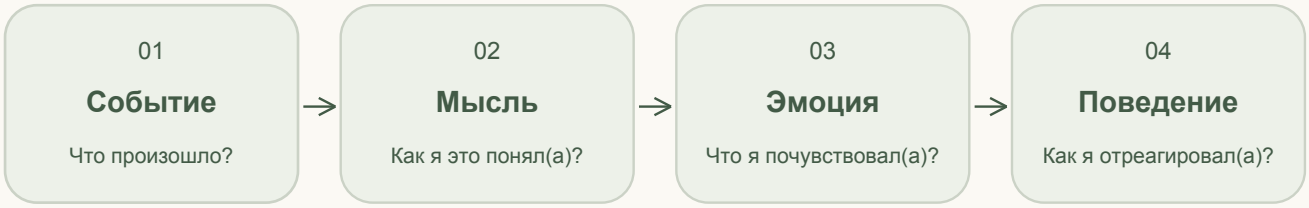
Когда уровень тревоги нарастает, мозг начинает интерпретировать физические ощущения (пульс, нехватку воздуха, головокружение) как сигнал опасности - и тревога превращается в панику. Это замкнутый круг.

Упражнения из гайда могут помочь переключить внимание и выбрать следующий шаг.

> Если телесные симптомы возникли впервые, резко усилились или вызывают сомнения, обратитесь за медицинской помощью.

КПТ-модель тревоги

Когнитивно-поведенческая терапия исходит из того, что мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны. Изменяя мысли - меняем и реакцию.



Примеры

Тревога перед встречей

Событие: звонок с работы. Мысль: «Меня будут критиковать». Эмоция: тревога (7/10). Поведение: откладываю, избегаю.

Социальная тревога

Событие: незнакомый посмотрел в метро. Мысль: «Со мной что-то не так». Эмоция: стыд (8/10). Поведение: ухожу, избегаю зрительного контакта.

Тревога о здоровье

Событие: учащённый пульс. Мысль: «А вдруг это сердце?». Эмоция: страх (9/10). Поведение: гуглю симптомы, паника нарастает.

Тревога и мысли

Мысли обладают огромной силой. Если они рисуют нас слабее других, а мир - опасным местом, они снова и снова будут запускать тревогу.

Что такое автоматические мысли?

Автоматические мысли - быстрые, непроизвольные суждения в ответ на ситуацию. Мы почти не замечаем их, но именно они формируют наши эмоциональные реакции. При тревоге они часто содержат когнитивные искажения.

Частые когнитивные искажения

Катастрофизация «Это обязательно закончится плохо»

Чтение мыслей «Они думают, что я некомпетентна»

Сверхобобщение «Всегда так. Никогда не получится»

Предсказание будущего «Я знаю - провалюсь»

Долженствование «Я должна быть идеальной»

Как работать с мыслями

01 Замечайте: какая мысль появилась в момент тревоги?

02 Задайте себе: насколько я верю этой мысли? (0-100%)

03 Есть ли реальные доказательства «за» и «против»?

04 Что бы я сказала подруге в такой же ситуации?

05 Какая мысль помогла бы мне чувствовать меньше тревоги?

ТЕХНИКА 1

Дневник мыслей (АБС)

Распознайте автоматическую мысль и найдите более реалистичный взгляд на ситуацию.

Ситуация	Мысль	Эмоция (0-10)	Поведение	Альтернатива

Пример

Предстоит важная встреча. «Я точно не справлюсь». Тревога 7/10. Хочется отложить подготовку. Более реалистичная мысль: «Я не знаю, как всё пройдёт. Могу подготовить два вопроса».

ТЕХНИКА 2

Дерево переживаний

Эта техника помогает отделить ситуации, на которые вы можете повлиять, от переживаний о том, что пока вне вашего контроля. Заполняйте поочерёдно каждый пункт, когда почувствуете тревогу.



О чём я беспокоюсь?

Мой первый шаг или время, когда вернусь к вопросу

ТЕХНИКА 3

Заземление 5-4-3-2-1

Переключает внимание с тревожных мыслей на настоящий момент через пять органов чувств.

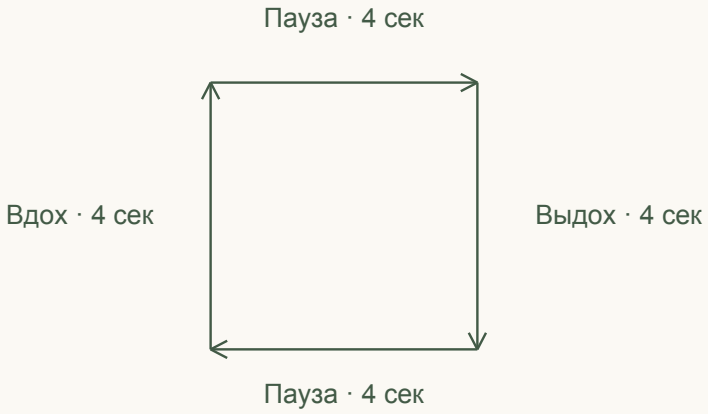
5	4	3	2	1
Вижу	**Ощущаю**	**Слышу**	**Замечаю**	**Пробую**
Предметы вокруг	Прикосновения	Звуки	Запахи	Вкус

Назовите то, что замечаете прямо сейчас. Если запах или вкус трудно уловить, можно пропустить этот шаг или назвать ещё один звук или предмет.

ТЕХНИКА 4

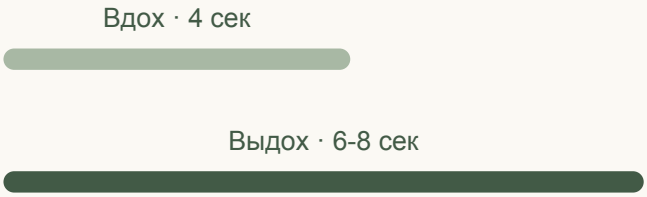
Дыхательные практики

Дыхание по квадрату (4-4-4-4)



Вдох, пауза, выдох и пауза. Считайте до четырёх на каждом шаге, если такой ритм комфортен.

Выдох длиннее вдоха



Вдох на 4 секунды и выдох на 6-8 секунд можно использовать как ориентир. Дышите мягко, без усилия. Если становится некомфортно, вернитесь к обычному дыханию.

Диафрагмальное дыхание

Положите руку на живот ниже грудной клетки. Мягко вдохните через нос и отметьте движение живота. Спокойно выдохните через слегка сжатые губы. Начните с нескольких комфортных повторений.

Запись на консультацию

Если тревога стала постоянным фоном жизни и мешает работе, отношениям или сну, можно подробнее разобраться в ней вместе со специалистом.

Написать в Telegram · @ogogoevaa

Источники

ВОЗ · World mental health report, оценка за 2019 год

NHS · дыхательные упражнения при стрессе

Dartford and Gravesham NHS Trust · заземление 5-4-3-2-1