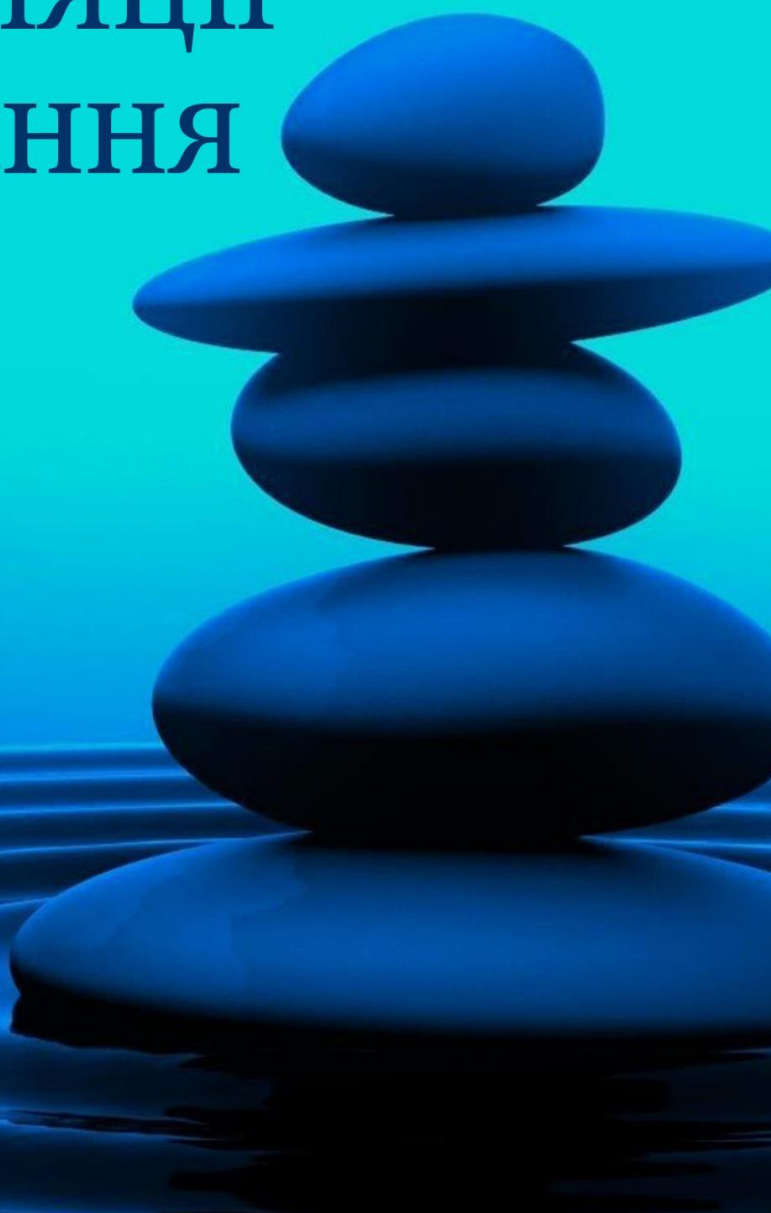


Техніки для саморегуляції та подолання страху



Страх – базова і потрібна емоція.

Щоб користуватися його зисками, потрібно розуміти механізм страху. Втім, часом переживання заважають, і тоді нічого не залишається, як подолати страх, але боротися треба не з емоцією, а лише з її негативним впливом.

По-різному треба працювати зі страхом у людей різного віку, та є спільна теоретична база, яка допоможе досягти успіху.

Нижче вашій увазі пропонуються підібрані психологом практичні вправи та техніки, які допоможуть вам приборкати свій страх та залишатися в адекватному стані.



1.

«Заземлення»

Спрямована на встановлення контакту з реальністю.

Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги.

Суть техніки в тому, щоб звернути увагу і повернути свідомість до п'яти своїх почуттів. Техніка допомагає відновити зв'язок з сьогоденням і вивести з панічної атаки, спогадів посттравматичного стресового розладу, небажаних спогадів, тривожних емоцій або дисоціації.

Що треба робити:

- ✓ Знайдіть **5 предметів** різного кольору.
- ✓ Зосередьтесь і прислухайтесь – які **5 звуків** чуєте.
- ✓ Відмітьте **5 тілесних відчуттів**, що відчуваєте в даний момент.
- ✓ Відмітьте **5 різних запахів**, які можете відчути.
- ✓ Виділіть **5 смаків**, які можете відчути.



2. «Думки на папері»

Потрібен аркуш паперу або документ на приладі, до якого слід заносити всі думки, що «крутяться» в голові. До відчуття, що «в голові нічого не лишилося». Оперативна пам'ять стає вільною.

Сформулювати і записати на папері у стовпчик свої думки, емоції та поведінкові чи фізіологічні прояви у конкретній ситуації, яка викликає страх або тривогу. Ведення такого типу записів не лише надає цінну інформацію, з якою можна буде працювати. Зазвичай більшість з нас проживають своє життя автоматично, не приділяючи особливої уваги думкам про те, як ми думаємо; своїм реакціям на власні емоції; тому, що саме змушує нас поводитися себе так, а не інакше.

Формулювання змусить вас усвідомити більшу частину різних автоматичних процесів. Якщо ми усвідомлено розглянемо ці патерни, у нас з'явиться більше варіантів реакцій у відповідь, і все це завдяки тому, що записування інформації про себе змушує відступити на крок та спостерігати за собою з боку. Коли ми починаємо розмірковувати про те, що змушує нас думати, відчувати і діяти певним чином, активізується прифронтальна кора ГМ, яка зазвичай відключається, коли ми перебуваємо у стані хвилювання.



3. «Розтяжка» мислення

Ефективне мислення – допомагає вирішувати проблеми, досягати цілей, не «заганяти себе» у страхи. Думки «як це погано», «як мені страшно» продовжувати фразою «і це добре, тому що...». Мета – збити себе з протоптаних (на нейронному рівні) шляхів негативної оцінки ситуації.

4. «Корисна уява»

Візуалізація. Створювати нові позитивні образи в уяві. Організм довіряє тим образам, які ми створюємо у психіці. Потрібна бадьорість – уявляємо себе такими і супроводжуємо образами. Уява допоможе відреагувати емоції.



5.

Дихання

«Квадратне дихання» на рахунки: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки.

- Внутрішній рахунок в темпі руху секундної стрілки.
- Вдих через ніс на 4 рахунки;
- Паузу на 2 рахунки;
- Видих через рот на 6 або 8 рахунків;
- Потім знову паузу на 2 рахунки.
- Повторіть весь цикл 10-20 разів.

Якщо потрібно мобілізуватися, вдих довший, а видих – різкий, форсований.

6.

Техніка м'язового розслаблення

- Вихідне положення - лежачи або напівлежачи.
- Фокус уваги на якійсь групі м'язів у нижній частині тіла.
- Максимально сильно напружуємо м'язи і затримуємо цю напругу на 3-5 секунд.
- На видиху розслаблюємо м'язи.



7. Підвищена загальна тривожність

Якщо не зашкалює та немає небезпеки, але ваш загальний емоційний тон незадовільний. Можна, можливо! скористатися та тренувати метод

«Пульт»

Уявіть, що у вас в руках пульт телевізора, на каналі якого показують фільм вашої тривоги. Вам цей фільм не подобається, що ви зробите? Правильно. Перемкніть канал. Сядьте зручніше, закрийте очі та перемикайте «канали» ваших емоцій. Збийте емоційний мозок з пантелику. Нехай потренує інші «м'язи» емоцій.

