

---

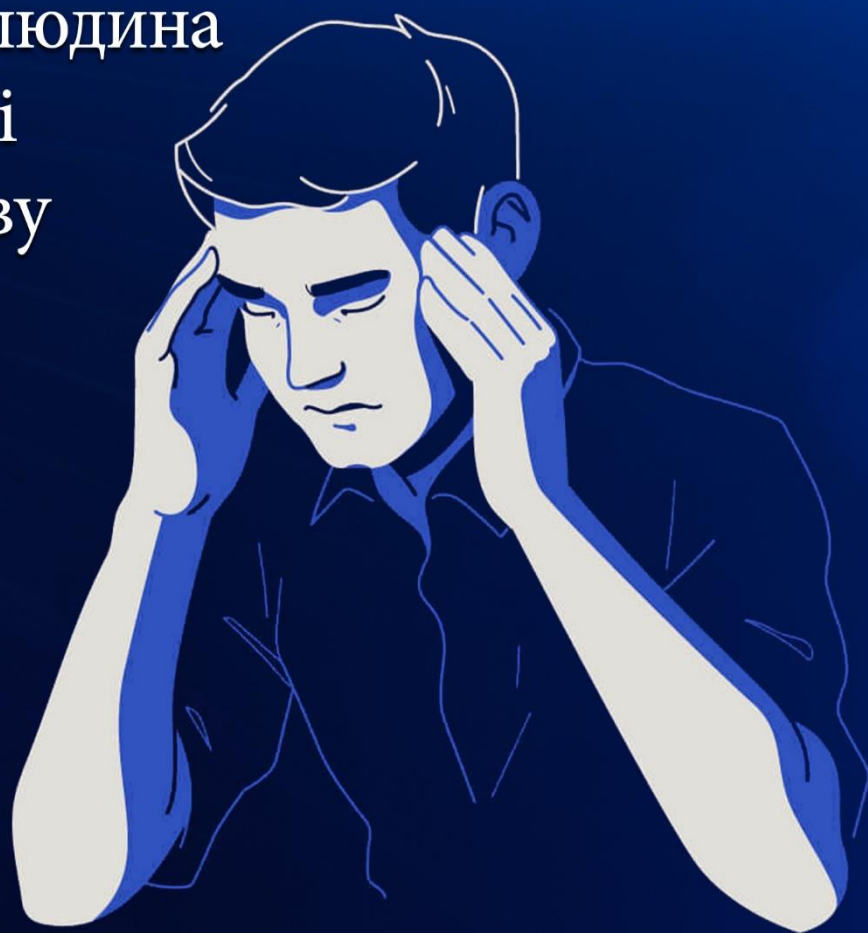
# Як подолати тривогу і страх

---



# Тривога

Почуття на рівні фізіології, яке дає можливість долати якість проблем, що виникають. У житті кожному із нас доводиться переживати стан тривоги перед новим, невідомим. При цьому у стані тривожності судини мають властивість звужуватися, чим допомагають виробляти організму гормон стресу, і людина здатна зібратися і подолати стресову ситуацію, що виникла.





# Страх

Природна, ефективна та нормальна емоція для самозбереження. Вона триває кілька хвилин і її мета попередити організм про небезпеку. Далі – психіка має ухвалити нове рішення щодо дії. Якщо емоція керує над думками, то ми позбавлені можливості врятувати себе та близьких. Тому не можна давати емоції взяти керівництво над думками і позбавити себе можливості діяти та рятувати себе. Людина відчуває страх в момент загрози життю.

Немає людини, яка нічого не боїться. Найчастіше нас лякають не скільки реальні події, як наші власні думки і уявлення.





# Що відбувається з психікою коли охоплює страх

Сильні та постійні стресові ситуації сильно виснажують людську психіку. При сильній емоції страху свідомість звужується і погіршуються всі психічні процеси:

- ✓ Відчуття, сприйняття: відбувається «викривлення» сприйняття оточуючої дійсності.
- ✓ Мислення: порушення критичності мислення, послаблення, нездатність зосередити думки на чомусь, мислення «стрибками», схильність до навіювання.
- ✓ Увага: порушення концентрації уваги, проблеми із зосередженням, свідомість спрямована на предметі страху,
- ✓ Емоційні прояви: неспокій, нетерплячість, дратівливість, ступор.



# Що переживати найважче:

- ✓ Непередбачувані та невизначені ситуації;
- ✓ Неможливість вплинути на події;
- ✓ Неможливість контролювати;
- ✓ Безсилля та безпомічність;
- ✓ Страх втрати





# Що можна зробити:

- ✓ Подумати, на що можемо вплинути: скласти перелік.
- ✓ Подумати, що можемо контролювати: себе, своє тіло, свої дії, піклуватися про близьких.
- ✓ Подумати, що можемо змінити: прибрати в оселі, зробити запаси, зробити перестановку, проводити більше часу з дитиною, відпочити, говорити з психологом.
- ✓ Як можна створити передбачувану ситуацію: продумати план дій на випадок різних ситуацій,



# Конкретні кроки:

- ✓ Скласти план дій на випадок різних ситуацій;
- ✓ Підготувати необхідні речі;
- ✓ Не залишатися наодинці;
- ✓ Підтримка рідних і близьких;
- ✓ Дозування сприйняття новин. Інформація лише із офіційних і достовірних джерел;
- ✓ Активність: зайняти руки і голову;
- ✓ Визначити, що можете зробити, проконтролювати.



# Психотехніки:

- ✓ **Рухатися.** Швидко ходити, бігати, присідати, виконувати будь-яку активність.
- ✓ **Зняти напруження в м'язах.**
- ✓ **Дихати.** Це повертає кисень до мозку. «Квадратне дихання» на рахунки: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки.
- ✓ **Подивитися навкруги і відшукати:**
  - 5 речей, які можете побачити;
  - 4 речі, яких можете торкнутися;
  - 3 речі, які можете почути;
  - 2 речі, можете відчути на запах;
  - 1 річ, яку можете відчути на смак.