**Источники поддержки в ситуации тревоги**

В такой непривычной ситуации, которая складывается сегодня, мы испытываем тревогу. Кто-то находится в ситуации острого стресса, что кардинально может менять поведение с замиранием и блокировкой всех реакций. Предлагаем вам познакомиться с источниками поддержки, способами совладания с тревогой, которые предлагает психотерапевт с базовым медицинским образованием (психиатрия и наркология) Екатерина Сигитова. Данными стратегиями можно воспользоваться самостоятельно и научить этому близких.

|  |
| --- |
| **Источники поддержки**  1. Ритмичная нагрузка (спорт, в котором есть ритм), ходьба на месте, по комнате, приседания. Регулярность важнее интенсивности. 2. Медитации. 3. Релаксация. 4. Растяжки. 5. Телесные процедуры. 6. Поддерживающая социальная сеть, чтобы был кто-то, с кем можно было общаться, обмениваться информацией, а также обсуждать другие темы. 7. Психотерапия. 8. Выделение специального времени для чтения новостей. 9. Отвлечение: фильм, музыка, уборка, разбор вещей, разговор. 10. Пить достаточно воды, чтобы выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана). 11. Ритуалы, привычные рутинные действия. 12. Творчество активизирует участок мозга, отвечающий за придумывание вариантов. Антистресс-рукоделие, что-то несложное, что можете делать по 30-40 минут в день. 13. Детоксикация от социальных сетей. 14. Улучшение навыков внутреннего диалога. 15. Овладение навыками самопомощи. 16. Бездействие. 18. Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).  Нежелательны: алкоголь, сладкое (еда и напитки), постоянное чтение новостей, избегание, так как оно подкрепляет тревогу. |

|  |
| --- |
| **Техники "заземления" при приступе тревоги**  **1. Опорная поза** (ноги на полу всей ступней или стоя); чувствовать все свое тело (просканировать); дыхание на счет 4 - 7 - 8 (вдох - задержка - выдох). Вдох носом, выдох ртом (как будто задуваешь).  **2. Ритмичные движения** – постукивать по ключицам руками крест-накрест. Обхватить себя руками и раскачиваться.  **3. Осмотреться вокруг** и назвать 5 предметов синего цвета. 5 круглых предметов, 5 острых углов и т.д. Можно мысленно описывать окружающее, как будто заполняя протокол.  **4. Сделать несколько интенсивных физических упражнений,** чтобы утилизировать гормоны стресса. Задача: быстро устать. Делать на пределе сил.  **5. «Выпускание демонов»** – интенсивно орать, кататься, заламывать руки, рыдать 8-10 минут до состояния опустошения, пока искренне не захочется прекратить.  **6. Найти человека** для разговоров на отвлеченные темы. |

Смотрите также видео-семинар Е.Сигитовой

«Коронавирус и (не)поехавшая крыша»: о том, как справляться с тревогой» - <https://www.youtube.com/watch?v=lnupKTp-CmA&feature=emb_logo>

**Подготовила:** Ольга Николаевна Тройман, педагог-психолог МКУДО «Тосненский центр ППМС-помощи».