

# Рабочая тетрадь тревоги

Смотри иначе



**peaasi.ee**  
*Pole hullu!*



**Eesti  
Haigekassa**

## Введение

Каждый из нас время от времени испытывает тревогу или страх. Это те чувства, которые мы ощущаем по-разному. Поскольку зачастую об этих чувствах не принято говорить, окружающие могут не знать о наших страхах и тревогах. Часто мы даже не догадываемся, что с виду уверенный в себе человек может быть внутри довольно тревожным и беспокойным.

Говоря о тревоге, мы часто используем такие слова как заботы,

страхи, нервы, стресс, напряжение, беспокойство и чрезмерные переживания.

Если тревогу и страх возможно вытерпеть, со временем они проходят, и мы понимаем, почему так себя чувствовали, то это не является большой проблемой. Если же тревога вызывает ежедневные или частые проблемы в повседневной жизни, то есть основания подозревать тревожное расстройство.

**Какие ещё слова можно использовать для описания тревожных мыслей и чувств? Запишите слова, которыми вы могли бы описать свою тревогу.**

Если тревога вызывает ежедневные или частые проблемы в повседневной жизни, то есть основания подозревать тревожное расстройство.

### В частности, можно подозревать тревожное расстройство, если:

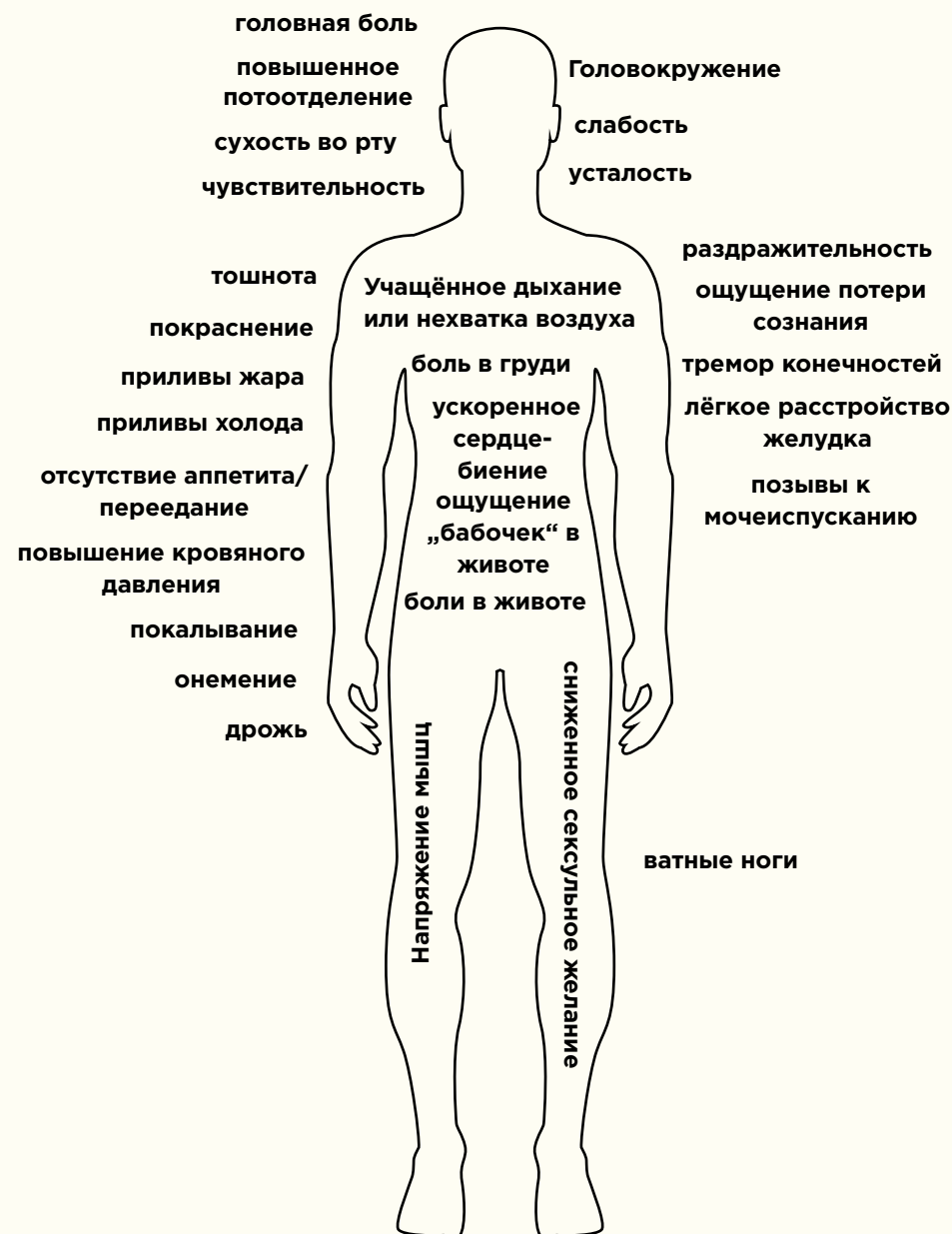
- тревог или страхов много, и они случаются часто
- тревога или страх очень интенсивные
- тревога или страх практически не проходят и трудно расслабиться
- если вы начинаете избегать ситуаций, вызывающих тревогу
- если тревога серьёзно мешает нашей повседневной жизни

Тревожные расстройства по большей части излечимы при помощи различных методов.

С подозрением на тревожное расстройство следует обратиться к специалисту (например, к семейному врачу, психологу, психиатру, медсестре психического здоровья и т. д.)

## Признаки тревоги

Отметьте те признаки, которые вы испытывали в случае тревоги или страха.



## Какие другие проявления может иметь тревога?



- Расстройства сна



- Сложности в регулировании эмоций и излишняя плаксивость



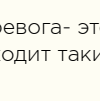
- Трудности с концентрацией внимания



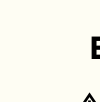
- Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость



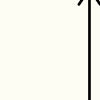
- Отказ от усилий



- Желание контролировать своё и чужое поведение



- Избегание различной, в том числе и повседневной деятельности



- Чрезмерное планирование



- Перфекционизм и высокие ожидания

## Как тревога и страх влияют на наше тело?

Тревога- это естественное и нормально состояние. Обыкновенно, она приходит и уходит таким образом:



Как в реальной, так и в воображаемой ситуации в нашем организме происходят изменения, увеличивающие тревогу. В теле и нервной системе выделяются вещества, которые передают информацию о происходящем и позволяют организму реагировать на происходящее.

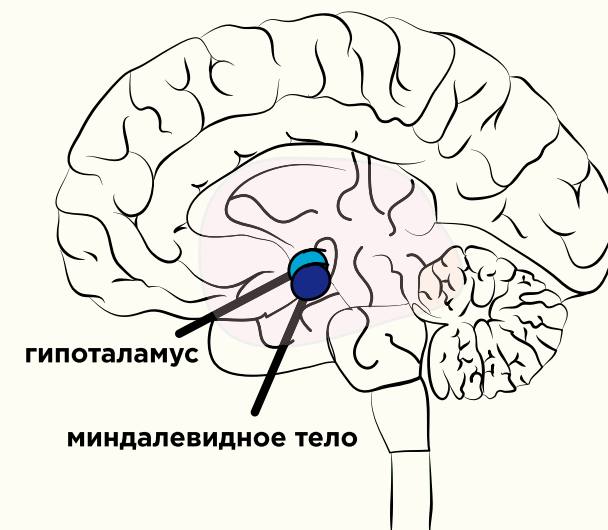
Ситуация опасности влияет на функционирование различных областей мозга - в частности, связано с информационным обменом в миндалевидном теле (основная область, отвечающая за проявление эмоций), а также с функцией коры головного мозга (область, которая помимо прочего отвечает за мышление и принятие решений). При участии миндалевидного тела начинается быстрая реакция организма на угрозу. Это означает, что активируется гипоталамус, происходят гормональные изменения, повышается частота сердечных сокращений и поднимается артериальное давление, а мышцы напрягаются. В результате, человек готов справиться с ситуацией - он готов к бегству или борьбе. Эти изменения происходят ещё до того, как информация достигает коры головного мозга, и человек

способен осознать, что происходит.

Миндалевидное тело также участвует в хранении воспоминаний, связанных с эмоциями. В случае тревожных расстройств, миндалевидное тело может реагировать чрезмерно, вследствие чего человек может ощущать угрозу из внешней среды даже если её нет.

Среди нейромедиаторов (это вещества, которые участвуют в обмене информацией между клетками), с тревогой в наибольшей степени связаны серотонин, гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) и норадреналин. Гамма-аминомасляная кислота оказывает тормозящее воздействие на обмен информацией между нервными клетками. Серотонин и норадреналин воздействуют медленнее и влияют на настроение, стрессовые реакции и нервную систему, передающую тревогу.

**Формирование и дальнейшее функционирование областей мозга, связанных с тревогой, зависит от генетики, развития в детском возрасте и различий в жизненном опыте.**



## Почему мы испытываем тревогу и страх?

Вызывать страх могут различные ситуации: например, опасные животные или недовольство и критика со стороны окружающих. Помимо ситуаций опасности люди испытывают подобную страху тревогу и из-за воображаемых ситуаций. В таком случае, стрессором является потенциальная опасность и мысли об опасности, например, ожидание публичного выступления или мысль, что на деревенской дороге может напасть большая собака.

Если мы чувствуем себя в опасности, то наше тело реагирует так, чтобы обеспечить нам наилучшую возможность успешно справиться с происходящим.

В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные автоматические реакции: бей, беги или замри (с англ. яз fight, flight, freeze)



**В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные автоматические реакции:** бей, беги или замри (с англ. яз fight, flight, freeze)

**Бей или беги!** В ситуации воображаемой опасности активизируется симпатическая нервная система, которая готовит тело к борьбе или бегству. Эту реакцию можно распознать по учатившемуся сердцебиению и дыханию, напряжению мышц, благодаря чему тело готово быстро реагировать.



**Замри!** Если мы чувствуем, что находимся в ситуации, в которой невозможно бороться или сбежать, то наше тело реагирует затормаживанием. В результате, человек физически, умственно и эмоционально заторможен и воспринимает происходящее безучастно.

## Основные признаки тревоги

Тревожные расстройства широко распространены и возникают у людей разных возрастов. На протяжении жизни тревожные расстройства встречаются примерно у 10-28% людей.

### Обычная тревога перерастает в тревожное расстройство, если:

- тревога и связанные с ней реакции отличаются от обычных как:
  - более сильные
  - более постоянные
  - более частые
- тревога становится причиной частого избегания опасных или стрессовых ситуаций
- тревога и избегающее поведение мешают повседневной жизни и становятся причиной сильных личных переживаний



### Наиболее распространёнными тревожными расстройствами являются:

**Генерализованное тревожное расстройство.** В этом случае человек тревожится постоянно или практически постоянно. Он волнуется по разным поводам и не может контролировать своё беспокойство. Другие сопутствующие тревоге признаки могут быть различными и поэтому генерализованное тревожное расстройство проявляется у людей по-разному.

**Социальная фобия.** При этом расстройстве у человека возникает сильный страх и тревожность в ситуациях, при которых необходимо общаться, выступать перед другими или находиться в центре внимания. Он испытывает дискомфорт и старается избегать провоцирующие тревогу ситуации.

Часто проявляются одна или несколько из перечисленных трудностей:

- расстройства сна
- напряжение в мышцах
- чувство беспокойства
- сложности с концентрацией внимания
- быстрая утомляемость
- раздражительность

**Некоторая тревожность при общении или во время выступлений нормальна и не означает, что у человека тревожное расстройство.**

### Признаками тревожного расстройства могут быть:

- страх перед публичными выступлениями, например, перед докладом, презентацией или устным ответом перед классом
- страх покраснеть у других на виду
- страх принимать пищу в общественном месте и сопутствующих этому проявлений
- страх использовать общественный туалет
- страх перед большими скоплениями людей
- страх перед экзаменами
- страх перед общением с незнакомыми людьми
- страх перед разговором с человеком, занимающим более высокую должность
- страх перед участием в общественных мероприятиях

**Паническое расстройство.** В этом случае у человека случаются **повторяющиеся и неожиданные панические атаки.** В промежутках между паническими атаками человек боится очередной панической атаки и беспокоится о повторении таких эпизодов вновь и вновь. У человека возникает страх перед возможными последствиями панических атак. Всё это приводит к тому, что человек начинает менять свою повседневную жизнь, пытаясь уменьшить вероятность возникновения панических атак.

### Симптомами панических атак являются:

- учащённое сердцебиение или пульс
- ощущение нехватки воздуха или удушья
- боль в груди
- тошнота или боль в животе
- слабость
- головокружение или ощущение

падения в обморок

- чувство нереальности происходящего
- страх смерти, сумасшествия или полной потери контроля над собой
- усиленное потоотделение
- дрожь
- некоторое онемение рук и ног
- приливы холода или жара

Паническая атака проходит приблизительно через 10 минут, но некоторые признаки панической атаки могут сохраняться и дольше. Паническая атака крайне неприятна и тяжело переносится, но, в целом, не представляет опасности для здоровья.

### Обсессивно-компульсивное расстройство.

При этом расстройстве чрезмерная тревога вызывает навязчивые мысли, образы, поведенческие или двигательные повторяющиеся действия

### Признаки:

Обсессивные мысли, или навязчивые мысли - это постоянно возникающие мысли или образы, которые по своей сути в данной ситуации не важны, но по какой-то причине постоянно возникают в голове. От них можно постараться избавиться или их избежать, но нередко это только ухудшает положение. Обычно навязчивые мысли связаны с тем, что нас пугает, или что мы ощущаем как неприятное, например, насилие над кем-то, страх, что уют остался включенным или дверь/окно открытыми. Человек, страдающий от навязчивых мыслей, как правило, понимает, что эти мысли не имеют смысла, но не может от них избавиться.

Компульсивные, или навязчивые поступки - это действия или ритуалы, которые человек вроде бы должен сделать, чтобы унять тревогу, вызванную его мыслями. Например, может

казаться необходимым частое мытьё рук, чтобы унять страх перед заражением какой-либо болезнью или человек может десятки раз проверять, заперта ли дверь, чтобы унять страх перед ворами. Навязчивые поступки кажутся неразумными, но если их не совершать, тревога возрастает. Может возникнуть чувство стыда (из-за неразумного поведения) и чувство беспомощности (из-за невозможности управлять своими действиями). Обычно навязчивыми поступками являются мытьё, постоянное контролирование или пересчитывание, но могут быть и другие повторяющиеся действия.

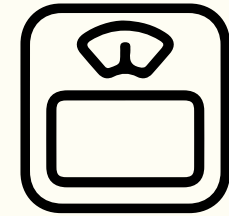
### Посттравматическое стрессовое расстройство.

В этом случае симптомы тревоги появляются после психологически травмирующего события. Травмирующие события это такие ситуации, которые вызывают чувство страха, ужаса и беспомощности, например, это могут быть природные катастрофы, аварии, испытанное или увиденное насилие и другие события похожего характера.

### Для посттравматического стрессового расстройства характерны:

- навязчивые воспоминания
- живые образы случившегося, которые человек будто бы переживает снова и снова
- ночные кошмары, связанные с травмирующим событием
- часто возникающее чувство, что событие переживается заново
- стремление избегать ситуаций или действий, мыслей или чувств связанных с травмой
- эмоциональная бесчувственность - кажется, что нет никаких чувств
- ощущение отдаления от других
- потеря интереса к тому, чем раньше нравилось заниматься

- симптомы тревоги такие как трудности с засыпанием, проблемы с концентрацией, повышенная раздражительность

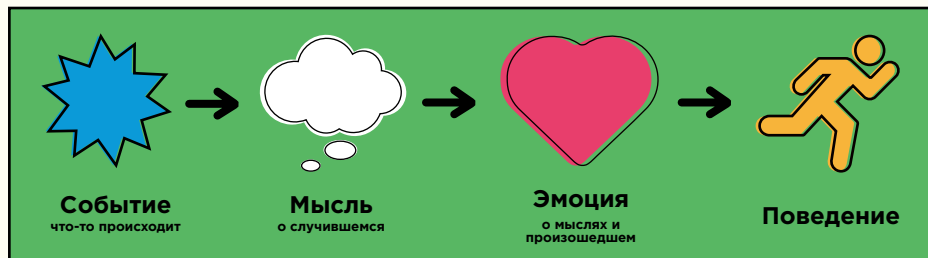


**Тревога о здоровье.** В этом случае, человек внимательно и тревожно следит за тем, как функционирует его тело. Собственное тело скрупулёзно мониторится и зачастую какой-либо болевой приступ или чувство дискомфорта может стать причиной для беспокойства. Беспокойство могут усилить найденные в интернете сведения о различных заболеваниях.

О тревожном расстройстве можно говорить, например, в случае, если тревожность о здоровье не исчезает даже после того, как врач с помощью исследований или анализов исключает заболевание.

**Простые фобии.** В этом случае, человек постоянно и интенсивно боится какой-либо ситуации или объекта, который на самом деле является безопасным. Он максимально избегает ситуаций или объектов, вызывающих страх. Вызывать такой страх могут животные (например, собаки, пауки, мыши, кошки), кровь и повреждения, определённые ситуации (например, полёты, пребывание на высоте, лифты), природная среда (например, вода или гроза) и другие ситуации или объекты. Очень сильная тревога или даже паника может случиться как при взаимодействии с пугающим фактором, так и просто при мысли о нем (например, услышав от кого-то, увидев в кино или прочитав о нем в книге).

## Модель тревоги



**Ситуация:** Мария пришла на вечеринку, и первая девушка, которую она там встретила, внимательно посмотрела на неё и улыбнулась.

**Мысль Марии:** “Она усмехается надо мной. Должно быть, я странно одета. Эта одежда всё-таки не подходит, да и причёска уродливая.”

**Чувства Марии:** смущение и тревога

**Поведение:** Мария идёт в туалет, чтобы проверить, как она выглядит. Оценивая свой внешний вид, она подтверждает себе, что выглядит не очень хорошо. Поскольку Мария

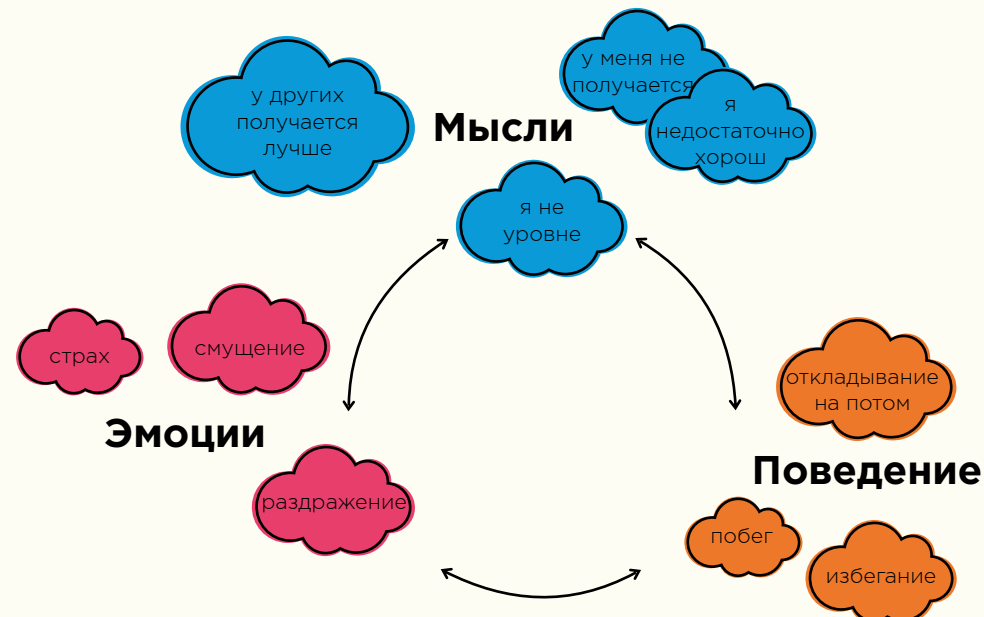
чувствует себя подавлено, то на вечеринке она избегает контакта глаз со всеми, кроме своей подруги, с которой они весь вечер общаются один на один и вскоре покидают праздник.

Как сторонние наблюдатели, мы видим, что мысли Марии о ситуации не были достаточно рациональными и не соответствовали действительности. Могло быть множество причин, по которым встречающая посмотрела и улыбнулась. Может быть, она подумала, что они знакомы, может быть, Мария понравилась ей, а, может быть, она подумала вообще о чём-то другом.

**Каким образом Мария могла думать иначе в этой ситуации?**



На своё самочувствие можно влиять на разных этапах:



**когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) модель тревоги**

В «облачках» приведены примеры возможных мыслей, эмоций и поведения, связанных с тревогой



# Тревога и мысли

Мысли обладают большой силой. Если на фоне нашей тревоги возникают мысли, в которых мы представляем себе слабее или хуже других, а мир представляем опасным и страшным местом, то такие мысли будут вызывать тревогу.

К счастью, свои мысли возможно менять, направлять их и управлять ими. Это непросто, но как и в случае с другими навыками: сначала кажется сложным, но в ходе упражнений и практики приходят опыт и сноровка.

**Как это делать? В первую очередь** важно начать осознавать свои мысли. Для этого потребуется обращать внимание на то, какие мысли у нас о себе и о мире, в целом. Зачастую, мы можем не совсем осознавать свои мысли и

обращать на них внимание лишь мельком. Если же внимательнее понаблюдать и проанализировать свои мысли, то выяснится, что большая часть наших мыслей не совсем соответствует реальности.

## Отпускать, оспаривать, планировать мысли

После того, как начнёте замечать мысли, связанные с тревогой, есть несколько возможностей для улучшения своего самочувствия:

1

### Позвольте тревожным мыслям проходить.

Изучайте свои тревожные мысли с любопытством и дружелюбием, просто наблюдайте за ними. Поступая таким образом, вы не наделяете мысль силой. Это словно стоять рядом с собой и наблюдать, как мысли приходят и уходят.

### Как это сделать?

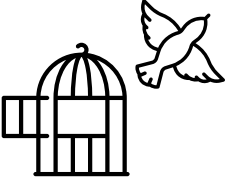
Представьте себе, что вам в голову внезапно приходит тревожная мысль: “Вдруг самолёт упадёт!” Вместо того, чтобы оспаривать мысль в голове, вы можете сказать себе следующее: “Хм, это была просто случайная, странная мысль, которая возникла в моей голове! Неудивительно, что мой пульс ускорился, если мой мозг представляет себе такое. Это всего лишь мысль, и я могу отпустить ее.

2

### Оспаривание мыслей.

Другой способ уменьшить беспокойство при помощи мышления заключается в наблюдении, оспаривании и переоценке мыслей.

Познакомьтесь с ошибками нашего мышления. Если мы внимательно будем следить за собственными мыслями, то заметим, что многие наши мысли не соответствуют реальности. Такое отличие мыслей от реальности называют ошибками мышления. Все в какой-то мере совершают мыслительные ошибки, но если их слишком много, то с большой вероятностью человек будет страдать от тревожного или другого подобного психического расстройства.



Ошибка мышления	Что происходит?	Примеры
“Все или ничего” или чёрно-белое мышление	Впадение в крайности, уверенность, что все пойдёт либо прекрасно, либо ужасно и игнорирование промежуточных вариантов. На самом деле, значительная часть жизни находится как раз между этими крайностями.	● Один друг рассердился на вас и вы думаете: “Я никому не нравлюсь. Я - эгоист, которого невозможно любить”.
Катастрофизация	Представление самого худшего сценария, даже если он совершенно не реалистичен	● Поставили плохую оценку: “Я не попаду в университет и закончу жизнь бездомным на улице”. ● Родители ссорятся: скорей всего, они разведутся, и я больше не увижу папу.
Преувеличение	Преувеличение вероятности, что случится что-нибудь плохое.	● Во время следующего приступа паники
Предсказывание будущего	Уверенность, что можете предсказывать будущее.	● “Поскольку я прошлым летом не нашел работу, то и этим летом не найду”. ● “Никто не подойдет ко мне на вечеринке”
Сверхобобщение	Вынесение заключений обо всём на основании лишь небольшого опыта. В таких мыслях обычно присутствует слово “всегда” или “никогда”.	● Один друг разозлился на вас: “Я всё порчу. У меня нет ни одного настоящего друга”. ● Промаяхнул мимо ворот в футболе: “Я никогда и ничего не делаю как надо”.
Чтение мыслей	Уверенность, что знаете, о чем думают другие (и предполагаете, что их мысли негативны), не имея подтверждающих это доказательств. На самом деле, мы не в состоянии читать мысли других людей, поэтому не стоит пытаться это делать.	● “Я знаю, что они обо мне сейчас думают. Они так смотрят потому, что я выгляжу странно!” ● “Все удивляются, что я делаю на этой вечеринке”. ● “Он думает, что мой подарок дурацкий”.
Негативный фильтр	Сосредоточение лишь на негативном и игнорирование позитивного.	● Обдумывание не совсем удачной беседы на вечеринке и игнорирование того, что с некоторыми людьми сложился вполне приятный диалог. ● Обдумывание вопросов, на которые вы не смогли ответить вместо того, чтобы подумать о вопросах, на которые вы ответили.

Для наблюдения за своими мыслями, следует их записывать. Для этого удобно использовать, например, такую таблицу:

Ситуация	Мысли	Эмоции, связанные с ситуацией и мыслями о ней	Поведение, вызванное ситуацией и мыслями о ней	Каким образом я мог думать иначе?

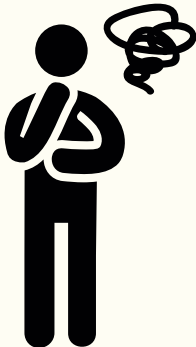
**Обращайте внимание** на свои мысли и определяйте, к какой именно когнитивной ошибке каждая конкретная мысль может относиться. Если вам сложно замечать свои ошибки мышления, обращайтесь внимание на неприятные и тяжелые чувства/эмоции - каким мыслям они сопутствуют? Зачастую, мысль, сопутствующая неприятной эмоции соответствует какой-либо из приведённых ошибок мышления.

**Поспрашивайте себя о мысли, вызывающей тревогу:**

- Насколько я верю этой мысли?
- Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли?
- Есть ли какие-либо доказательства, что мысль не верна?
- Каковы последствия мой веры в эту мысль?
- Каким образом я могу по-другому думать об этой ситуации?
- Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха?
- Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше?
- От какой мысли в данной ситуации для меня было бы больше пользы?

**Переоцените свои мысли. Тревожные мысли - это чувства и страхи, но не факты. Найдите доказательства. Чтобы лучше разобраться в ситуации:**

- Насколько вероятен этот пугающий сценарий развития событий?
- Может ли результат отличаться от пугающего сценария развития событий, который вы представляете?
- Может ли всё пойти лучше или даже очень хорошо?
- Как раньше заканчивались подобные ситуации?
- Какой, на взгляд вашего лучшего друга, самый вероятный сценарий развития событий?
- Если подытожить всё это, то как вы думаете, что, скорее всего, будет происходить в реальности?



Примеры оспаривания мыслей

Тревожная мысль	Оспаривание	Более полезная мысль
Вдруг самолет упадёт?	Есть ли у меня какие-либо доказательства того, что полёт на самолёте опасен? Есть ли какие-либо доказательства в пользу обратного?	Статистически, самолёт является наиболее безопасным видом транспорта. Полёты на самолёте дают возможность планировать путешествия.
Моя презентация точно никому не понравится.	Кто эти «все»? Как мне удавались подобные презентации раньше?	Раньше мои презентации многим нравились, а некоторым - нет. Я хорошо подготовился и довольно неплохо владею темой.
На вечеринке ко мне никто не подошёл поговорить, так как я особо не нравлюсь людям.	Какие основания у меня есть, чтобы так думать?	На вечеринке я буду сам подходить к людям, которые кажутся мне дружелюбными и приятными.



**Запланируйте на каждый день „время для переживаний“**

Каждый день выделите, например, полчаса времени, когда будете разрешать себе переживать. Например, вы решили заниматься переживаниями ежедневно с 16:30 до 17:00 или по утрам, с 7:00 до 7:30.

В любой другой момент, когда в голову приходят тревожные мысли, отложите их на отведенное им «время для переживаний».

В этот выделенный временной промежуток, думайте о своих переживаниях, или ещё лучше, записывайте их.

Доказано, что если использовать эту технику на постоянной основе, то она помогает сократить время, потраченное на переживания и большую часть дня посвящать чему-либо иному, помимо переживаний.





## Тревога и переключение внимания

Если тревожные мысли всётаки не проходят, вам может помочь переключение внимания. Быстрый эффект может оказать чтение новостных ресурсов в интернете, просмотр телевизора, игра в компьютерные игры, но эти действия оказывают лишь краткосрочный эффект, на самом деле не уменьшая тревожность, **а чтение новостных ресурсов**

**иногда, напротив, может усилить тревогу.**

Если вы пытаетесь переключать внимание с тревоги, то постарайтесь не начать избегать ситуаций, вызывающих тревогу.



**Для уменьшения тревожности нужно, чтобы вы сконцентрировались на настоящем моменте – целенаправленно и осознанно или посредством какой-либо деятельности.**

### 1 Перенаправление внимания

**Попробуйте упражнение “пяти органов чувств” для того, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте:**

- Перечислю 5 вещей, которые вижу.
- Перечислю 4 вещи, которые слышу.
- Перечислю 3 вещи, которых я касаюсь.
- Перечислю 2 вещи, запах которых я ощущаю.
- Перечислю, какой вкус я ощущаю.

Упражнение можно выполнять про себя, мысленно перечисляя ощущаемые вещи или выполнять его с кем-то вместе.

### 2 Упражнения, затрагивающие все органы чувств.

Найдите себе занятие, которое занимает ваше внимание и активность. Например, приготовление пищи, выпечка, садовые работы, беседа с другом,

музичирование, спорт, физические упражнения, рисование, рукоделие. Хорошо время от времени находить себе новые занятия - новизна также является интересной и захватывающей.

### 3 Поменяйте своё занятие и место нахождения.

Если вас охватывает тревога, которая не проходит сама собой, то может быть полезным изменение деятельности. Например, если во время отдыха дома тревога становится сильнее, то польза может быть от прогулки или другой приятной вам деятельности.

### 4 Поговорите с кем-нибудь

Если вам не удаётся переключить внимание и избавиться от тревоги своими силами, то свяжитесь с человеком, которому вы доверяете и поговорите с ним о своём самочувствии. Такие беседы дают возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны и дать новые идеи о том, как справиться со страхами и найти решение.

## Мысли и чувства:

Дыхательные упражнения успокаивают дыхание и сердечный ритм, снижают напряжение и убирают тревогу.

### Простое дыхательное упражнение:

**1** Сядьте удобно. Многим удобно облокотиться на спинку, а ноги поставить на землю. Когда почувствуете себя комфортно, закройте глаза. Следите за тем, как вы вдыхаете и снова выдыхаете. Старайтесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

**2** Положите руку на живот и ощутите, как во время дыхания живот поднимается и опускается. Во время вдоха мысленно или тихо вслух произнесите «вход», когда выдыхаете - «выход».

**3** Думайте только о своём дыхании и повторяйте слова «вдох» и «выход». Можете также попробовать сосчитать до десяти — вдох на один, выдох на два и так до десяти, после чего начните заново. При возникновении посторонних мыслей, попробуйте снова направлять внимание на процесс дыхания, счёт или произнесение слов «вдох» и «выход».

**4** Продолжайте дышать так в течение примерно двух минут.

**5** Теперь снова обратите внимание на звуки вокруг и подумайте о том, где вы сейчас находитесь. Потихоньку откройте глаза и оглядитесь вокруг. Обратите внимание и подумайте о том, стало ли вам спокойнее.

### Расслабляющее дыхание с прогрессивной мышечной релаксацией:

Упражнение можно делать сидя, лежа или в иной удобной позе. Принцип упражнения очень прост - нужно попеременно сосредотачиваться на каждой части тела, напрягая ее и опять расслабляя.

**Как делать:** Вначале нужно немного успокоиться, глубоко

**1** вдыхая и выдыхая в течение некоторого времени. Во время каждого выдоха вы можете говорить своему телу “расслабься” и позволять себе это делать.

**2** Сосредоточьтесь на какой-либо части тела и определите, насколько напряжённой или расслабленной она является на данный момент.

**3** Напрягите мышцы настолько сильно, насколько возможно - так сильно, что мышцы могут даже начать дрожать от напряжения. Задержите напряжение примерно на 10 секунд и расслабьтесь.

**4** Почувствуйте изменения в напряжённой и затем расслабленной части тела.

Сосредоточьтесь теперь на другой части тела

Начните с головы. Затем должны идти шея и плечи, руки по одной, верхняя часть тела, область живота, по-отдельности бедра, голени и ступни. Если вам удобнее наоборот, то можете начать со ступней.

После того, как вы напряжете-расслабите каждую часть тела, побудьте немного в состоянии покоя и ощутите изменения.

Затем вы можете повторить действия.

Вначале может быть трудно различать разные группы мышц и части тела, но со временем

это станет проще. Постарайтесь различать точнее: если одна часть тела напряжена, остальные должны быть максимально расслаблены. Частично это упражнение можно выполнять в течение дня так часто, как хотите. Особенно, если вы чувствуете, что какая-то часть тела сильно напряжена.

**Используйте эту схему, чтобы сконцентрироваться на дыхании:**



## Тревога и поведение:

**Для снижения общего уровня тревоги и увеличения выносливости придерживайтесь советов по образу жизни для поддержания психического здоровья:**

- Спице каждую ночь по 8-9 часов
- Двигайтесь и регулярно занимайтесь спортом, при возможности делайте это на свежем воздухе или на природе
- Ешьте здоровую пищу в достаточном количестве
- Употребляйте достаточное количество жидкости
- Избегайте алкоголя, наркотических веществ, кофеина, а также других возбуждающих напитков и продуктов
- Занимайтесь вещами, которые приносят радость и удовлетворение
- Поддерживайте отношения с членами семьи, друзьями и родственниками; проводите вместе время; открывайтесь близким
- Проводите время самостоятельно, обращайтесь внимание на свой внутренний мир
- Регулярно занимайтесь умственной деятельностью, работайте или учитесь с интересом и удовольствием
- Отдыхайте и расслабляйтесь
- Позвольте себе совершать ошибки, ведите и общайтесь с собой так, как с лучшим другом

**Попробуйте разбить пугающие ситуации на небольшие шаги**

- Продолжайте выполнять действия, вызывающие тревогу и дальше, но на протяжении более короткого времени: Проще сделать двухминутный доклад, чем 5-минутный доклад.
- Расстояние: Находиться на расстоянии 20 метров протче, чем рядом с собакой. Рассматривать изображение паука протче, чем рассматривать живого паука.

- Компания: С другом в торговый центр пойти протче, чем одному.

**В том, чтобы взглянуть своим страхам в глаза и поставить перед собой цели, вам поможет составление лестницы страха. С её помощью вы можете записать свои страхи и выстроить их в очередь, начиная с менее пугающих событий и заканчивая наиболее пугающими.**

## Лестница страха

Чтобы сделать это, вы должны оценить каждую ситуацию по "термометру страха".

Термометр страха поможет вам выяснить, насколько вы боитесь того или иного события или ситуации. В 0-1 балл оценивается ситуация, когда вы вообще не боитесь и в 10 баллов - самая ужасная для вас ситуация. Теперь, когда у вас есть длинный перечень мест, вещей или ситуаций, пугающих вас, оцените их.

Выстройте свои страхи на лестнице страхов в соответствии с баллами, проставленными с помощью термометра страха. Вы можете создать разнообразные модели страха, которые включают различные шаги для достижения цели (например, общение с одноклассниками или выступление с презентацией) или разные пугающие темы (высота, насекомые и т.д.)

Цель Лауры: Создать дружеские отношения



- Двигайтесь шаг за шагом, начиная с наименее пугающих ситуаций.

- В каждой ситуации, провоцирующей тревогу или страх, пребывайте настолько долго, чтобы ваша тревога успела за это время уменьшиться

- Перед и после тревожной ситуации, сдерживайте себя от выполнения навязчивых, «ритуальных» действий, избегающего поведения и применения других подобных способов для уменьшения тревоги

- Таким образом, если на постоянной и длительной основе заглядывать в лицо своим страхам, тревога уменьшается.

## Когда и куда обращаться за помощью?

Зачастую люди стыдятся сложностей, связанных с их психическим здоровьем и считают такого рода проблемы сильно отличающимися от физических заболеваний. Многие считают, что человек с психическими проблемами является более слабым, глупым или худшим чем те, у кого подобных проблем нет. Такого рода предосуждение и пренебрежительное отношение называется стигматизацией людей с психическими расстройствами.

Зачастую из-за стигмы люди избегают мыслей о своём психическом здоровье, признания проблемы, а также обращения за необходимой помощью.

На самом деле, психические заболевания во многом такие же как и физические заболевания. Человек не может выбирать, заболеет ли он одной или другой болезнью, а заболевание не означает, что человек слабее, беспомощнее или хуже других. Психические расстройства являются частично или полностью излечимыми или устранимыми. Процесс лечения будет более успешным и быстрым, если обратиться за помощью как можно раньше.

### Профессиональная помощь эффективна по следующим причинам:

- тревожные расстройства, в целом, хорошо поддаются лечению
- лечебный эффект, в зависимости от метода лечения, проявляется через несколько недель или месяцев
- в случае тревожных расстройств вероятно полное выздоровление
- после успешного лечения человек может продолжать свою жизнь без излишней и мешающей тревоги

### За профессиональной помощью следует обратиться в следующих случаях:

- подозрения у себя тревожного расстройства
- если тревога в значительной степени мешает вам или вашей жизни
- если вы часто или даже большую часть времени сталкиваетесь с тревогой или свойственными ей симптомами
- если из-за тревоги вы избегаете определённых ситуаций, действий или людей
- если у вас внезапно начались, усилились или усугубились симптомы тревоги
- дополнительно к другим трудностям, вам сложно спать или есть
- если тревоге сопутствует снижение настроения, упадок сил, чувство грусти, невозможность ощущать радость и интерес

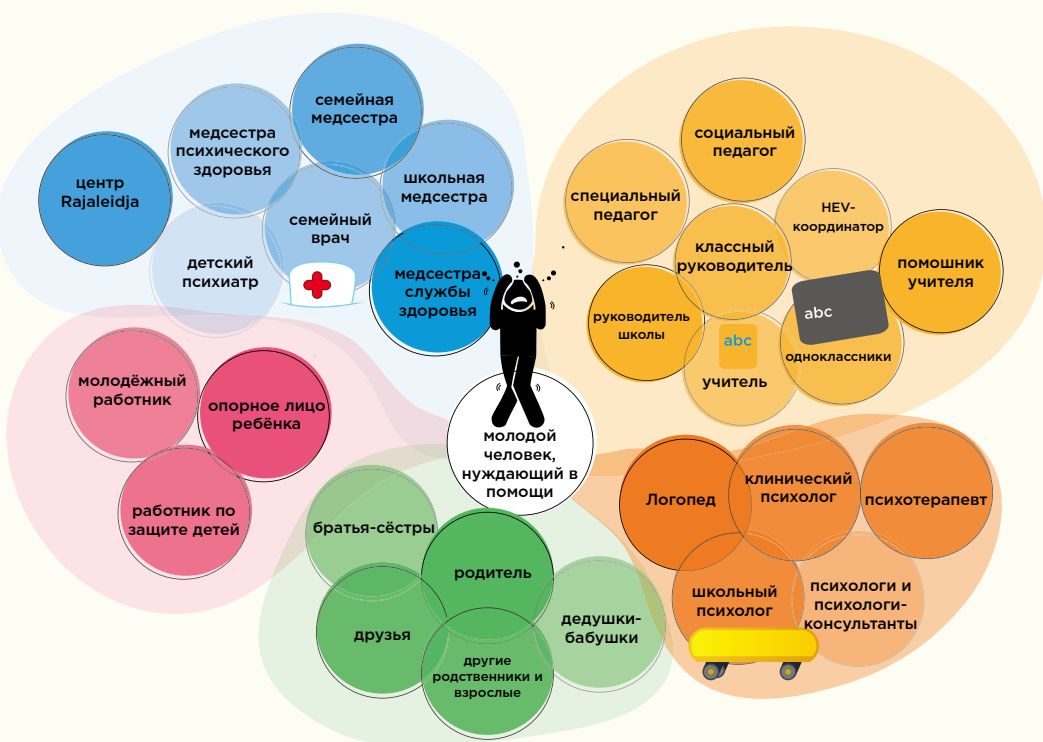
### В случае проблем с тревожностью следует обратиться:

- к семейному врачу
- специалисту в области психического здоровья (медсестра психического здоровья, клинический психолог или психиатр)
- специалисту в области психического здоровья в рамках электронного консультирования на портале <http://peaasi.ee/ru/ky-si-noustajalt/>

## Как проходит приём специалиста в области душевного здоровья?

- специалист расспросит вас о настоящих и прошлых сложностях
- специалист расспросит вас о вашей жизни
- возможно, вам будет предложен тест, в рамках которого нужно будет ответить на некоторые вопросы о вас

- если вы являетесь несовершеннолетним, то специалист может помочь поговорить с вашими родителями
- специалист предложит возможности дальнейшей диагностики
- специалист посоветует терапию или/ и лекарственные препараты



Эти люди входят в систему поддержки душевного здоровья.

## Чем занимаются специалисты в области душевного здоровья?

**Семейный врач** является первичным контактным лицом в системе здравоохранения. Вместе с семейной медсестрой, семейный врач диагностирует и лечит различные заболевания как физического, так и психического характера, в том числе и тревожные расстройства. Семейные врачи могут направлять людей на приём к клиническому психологу в рамках ограниченного терапевтического фонда.

**Медсестра психического здоровья** является обладающим специальными навыками и знаниями специалистом, который помогает в случае различных психических проблем, а также занимается информационно-просветительской деятельностью и профилактикой психических заболеваний.

**Психолог** - это человек, прошедший обучение по специальности психология в высшем учебном заведении с соответствующей аккредитованной программой. Основная работа психолога заключается в консультировании по психологическим вопросам. Например, к нему можно обратиться, если есть проблемы с самооценкой, уверенностью в себе или выбором карьеры.

**Клинический психолог** помимо получения психологической специализации, также получил обучение в сфере клинической психологии. Работа клинического психолога направлена на оценку, уменьшение, лечение и предупреждение психических и поведенческих нарушений. К нему можно обратиться, если нужно при помощи тестирования и исследований выяснить, есть ли у человека какое-либо нарушение психики. Также

клинический психолог проводит лечение различных отклонений и способствует уменьшению симптомов.

В финансируемых больничной кассой учреждениях для обращения к клиническому психологу требуется направление от психиатра или семейного врача. В частных медицинских учреждениях возможно попасть на приём к клиническому психологу без направления.

**Психотерапевт** — это специалист психического здоровья или в некоторых случаях иной специальности, который окончил специальное психотерапевтическое обучение. Видами психотерапии являются, например, когнитивно-поведенческая терапия, семейная психотерапия или психодинамическая терапия.

**Психиатр** — это врач, который помимо основного обучения окончил резидентуру по психиатрии. Его задачей является диагностика психических расстройств, опираясь на клиническую картину, историю болезни и результаты различных обследований. В зависимости от симптомов и диагноза психиатр рекомендует психотерапевтическое вмешательство и назначает лечение. Психиатры принимают как в финансируемых больничной кассой, так и в частных медицинских учреждениях.



## Лечение и помощь при тревожных расстройствах

**Интернет-консультирование.** Сайт [peaasi.ee](http://peaasi.ee) предоставляет возможность интернет консультирования, в рамках которого можно написать специалисту в области психического здоровья, обладающему клиническим опытом, который поможет прояснить проблему и при необходимости предложить помощь и информацию о том, как получить помощь специалиста в реальной жизни.

Интернет консультирование на ресурсе [Lahendus.net](http://Lahendus.net) даёт возможность более подробного рассмотрения проблемы при помощи студентов факультета психологии.

**Консультирование** - это беседа с консультантом, которая может быть различного содержания и направленности. Если речь идёт о беседе, проводимой специалистом в области здравоохранения или психического здоровья, то содержание будет поддерживающим, объясняющим и ориентированным на решение. Это не является научно подтверждённым методом лечения в сфере тревожных расстройств.

**Поддерживающая психотерапия** — это вид психотерапии, содержанием которой является поддержание функционального уровня, выявление потребностей и желаний человека, подход, направленный на решение проблем и просвещение в сфере психического здоровья. Поддерживающая терапия также не является научно подтверждённым методом лечения в сфере тревожных расстройств.

**Когнитивно-поведенческая терапия** является терапией с научно доказанной эффективностью в лечении тревожных расстройств. Она опирается на понимание того, что эмоции, мысли и поведение взаимосвязаны, и изменение в одной области приводит к изменению в другой. Так, изменяя, связанные с тревогой мысли или поведение, можно повлиять на чрезмерное и мешающее чувство тревоги. Когнитивно-поведенческая терапия обучает людей различным техникам и стратегиям, в которых необходимо упражняться в промежутках между сеансами и результатом терапии являются новые умения, которыми человек овладел и научился применять.

**Групповая терапия**, которую можно использовать в лечении тревожных расстройств может быть разных видов. В них используется групповая динамика и сила поддержки членами группы друг друга. В зависимости от типа групповой терапии, в процессе терапии участники обучаются различным техникам и приёмам или обращают больше внимания на свои эмоции и сложности в их выражении. Обращаясь к групповой терапии, уточните подробности содержания терапии и её научную доказанность в лечении тревожных расстройств.

**Группы поддержки** - это группы, объединяющие людей со схожими проблемами, в которых люди могут обсудить свои сложности и получить поддержку друг друга.

**Самопомощь** объединяет различные техники, стратегии, приёмы и методы, которые каждый может использовать для самостоятельной помощи себе. Некоторые возможности описаны в этой брошюре, о дополнительных вариантах можно прочитать на сайте [peaasi.ee](http://peaasi.ee) или в многочисленных книгах.

**Самопомощь под руководством** - это вмешательство, проводимое по интернету, в ходе которого (клинический) психолог помогает и поддерживает человека во время освоения приёмов самопомощи.

**Медикаментозное лечение** - это эффективное средство лечения тревожных расстройств. В большинстве случаев, медикаментозное лечение не является выбором первой необходимости при тревожных расстройствах, оно используется лишь в ситуациях, когда другие возможности недостаточны или невозможны. В основном, в лечении тревожных расстройств используются антидепрессанты и при необходимости препараты, благоприятно влияющие на сон.

**Успокоительные (бензодиазепины), а также снотворные средства (такие как зопиклон и зопидем) нежелательно использовать ежедневно и долгосрочно. Эти лекарства вызывают зависимость и при долгосрочном использовании негативно влияют на психическое здоровье человека. Антидепрессанты не вызывают зависимости.**

## Как помочь близкому или другу, который страдает от чрезмерной тревожности?

### 1 Выслушайте своего близкого спокойно и дружелюбно, поддерживая его.

● Выберите подходящий момент для разговора, когда вы оба спокойны и располагаете временем. Иногда хорошо разговаривать во время какого-либо совместного занятия, например, во время прогулки или игры, когда не нужно постоянно смотреть друг на друга.

● Если вы начинаете беседу по своей инициативе, то начните с того, что вы заметили и что вас беспокоит. Иногда для начала можно спросить о конкретных индикаторах здоровья - таких как сон, способность концентрироваться или косвенно о том, как человек себя сейчас чувствует.

● Не пытайтесь сразу же давать советы и предлагать решения.

● Не начинайте, выслушав чужие проблемы, «перебивать» своими проблемами.

● Постарайтесь воздерживаться от высказываний: „Возьми себя в руки!“, „Другим ещё хуже!“, „Мысли позитивно!“

● О ведении беседы на тему психического здоровья, вы можете дополнительно почитать тут: [peaasi.ee/ru/kuidas-kuulata](http://peaasi.ee/ru/kuidas-kuulata)

### 2 Образовывайте себя на тему тревожности

● Если у вас есть знания о тревожности и тревожных расстройствах, то вам проще понимать и поддерживать близких и это, в целом, улучшит отношения между вами.

● Ознакомьтесь также со способами снижения тревожности, видами помощи и лечения при тревожных расстройствах, начать можно тут: <http://peaasi.ee/ru/arevushaid/>

### 3 Поддержки близкого в получении помощи и лечении тревожного расстройства.

● Мотивируйте близкого помогать себе и при необходимости пройти лечение, напоминайте ему о способах снижения тревоги и будьте оптимистичны и полны надежд в отношении результатов помощи или лечения.

● Ему может быть приятнее и вам обоим полезнее, если вы будете вместе заниматься спортом, йогой или совместно делать другие вещи, уменьшающие тревожность.

● Регистрация на приём врача или психолога может действительно пугать. Поэтому, если возможно, предложите практическую помощь в этом.

### 4 Помогите другу справиться с избегающим поведением

● Чрезмерная тревожность зачастую провоцирует избегающее поведение - в случае тревоги кажется, что проще избежать действий или ситуаций, провоцирующих тревогу. На самом деле, избегать тревогу или идти у неё на поводу лишь усугубляет тревогу.

● Будучи близким человеком или другом, можно помочь справиться тревожному человеку с неприятными эмоциями так, чтобы ему не приходилось избегать ситуаций, вызывающих тревогу.

● Например, человеку с тревожностью не нравится совершать телефонные звонки, общаться с незнакомым, говорить о своих желаниях работодателю или он может откладывать вызывающие тревогу занятия на потом. Можно помочь ему разделить вызывающие тревогу ситуации на маленькие шаги. Вместе вы можете придумать, как вести себя, что говорить и как снижать тревогу в различных ситуациях.

## 5 Чувствуйте радость от общения и совместного времяпровождения.

В личных отношениях важно не брать на себя лишь роль помощника или поддержки, но и заботиться о том, чтобы отношения были в двухсторонними. Поделиться своими мыслями и чувствами или просто побыть вместе может быть очень приятным.

## Как помочь близкому или другу с панической атакой?

### Как помочь близкому или другу с панической атакой?

Если у кого-то проявляются симптомы панической атаки и вы подозреваете, что у него может быть паническая атака, то для начала узнайте, бывали ли у него раньше панические атаки. Если человек ответил утвердительно и думает, что у него очередная паническая атака, спросите, в какой помощи он нуждается, и предложите её.

Если вы решили прийти на помощь незнакомому человеку, то, прежде всего, представьтесь.

**Как я узнаю, что у человека именно паническая атака, а не что-нибудь более серьёзное, например, сердечный приступ?**

Симптомы панической атаки

**6 Обращайте внимание на своё самочувствие!**  
Эмоции могут быть заразительными, в том числе и тревога. Это означает, что, если ваш близкий человек тревожен, то есть вероятность, что и вы станете более тревожным. Осознавайте свои реакции и используйте различные приёмы для того, чтобы регулировать своё самочувствие. Если вашему другу или близкому сейчас тяжело, и вы поддерживаете его, то запланируйте на будущее действия, которые улучшают ваше самочувствие и снижают нервное напряжение - например прогулку, какое-либо спортивное или творческое занятие, или другое подходящее вам времяпровождение.

могут быть схожими с сердечным приступом или другими проблемами со здоровьем. Невозможно быть полностью уверенным, что у человека именно паническая атака. Только медицинский работник может сказать, не является ли это чем-то более серьёзным.

Если человек теряет сознание, то используйте приёмы первой помощи.

Проверьте дыхание и пульс человека, нуждающегося в помощи, вызовите скорую.



### Что я должен говорить или делать, если знаю, что у человека паническая атака?

Скажите нуждающемуся в помощи человеку, что то, что он сейчас переживает, является панической атакой.

Важно, чтобы вы сами оставались спокойным и не поддавались, в свою очередь, панике. Разговаривайте с человеком успокаивающим и уверенным голосом, будь терпеливы.

Выражайтесь ясно и не спешите, говорите простыми и понятными предложениями.

Вместо того, чтобы делать предположения касательно того, в чём человек сейчас может нуждаться, спросите у него, что именно могло бы ему помочь.

Не преуменьшайте опыт человека! Подтвердите, что страх, который испытывает человек во время панической атаки, реален, но успокойте его знанием, что паническая атака не опасна, хотя и может пугать. Убедите человека, что он находится вне опасности и симптомы панической атаки

пройдут.  
**Что я должен говорить или делать, когда паническая атака закончилась?**

Если паническая атака у человека прошла, спросите у него, знает ли он, где можно найти информацию о паническом/тревожном расстройстве. Если он этого не знает, то дайте ему некоторые советы на этот счёт.

Скажите ему, что если у него случаются панические атаки, которые его пугают, то он может обратиться за профессиональной помощью. Узнайте, какая профессиональная помощь при панических расстройствах доступна вблизи вашего места жительства. Подтвердите нуждающемуся в помощи, что против приступов паники и тревоги существуют эффективные методы лечения.

## Советы по поддержанию психического здоровья

Регулярное движение и спорт, по возможности на природе или свежем воздухе

Времяпровождение в компании других людей

8-9 часов сна

Время для себя, для обдумывания или / и упражнений на осознанность

Отдых и расслабление

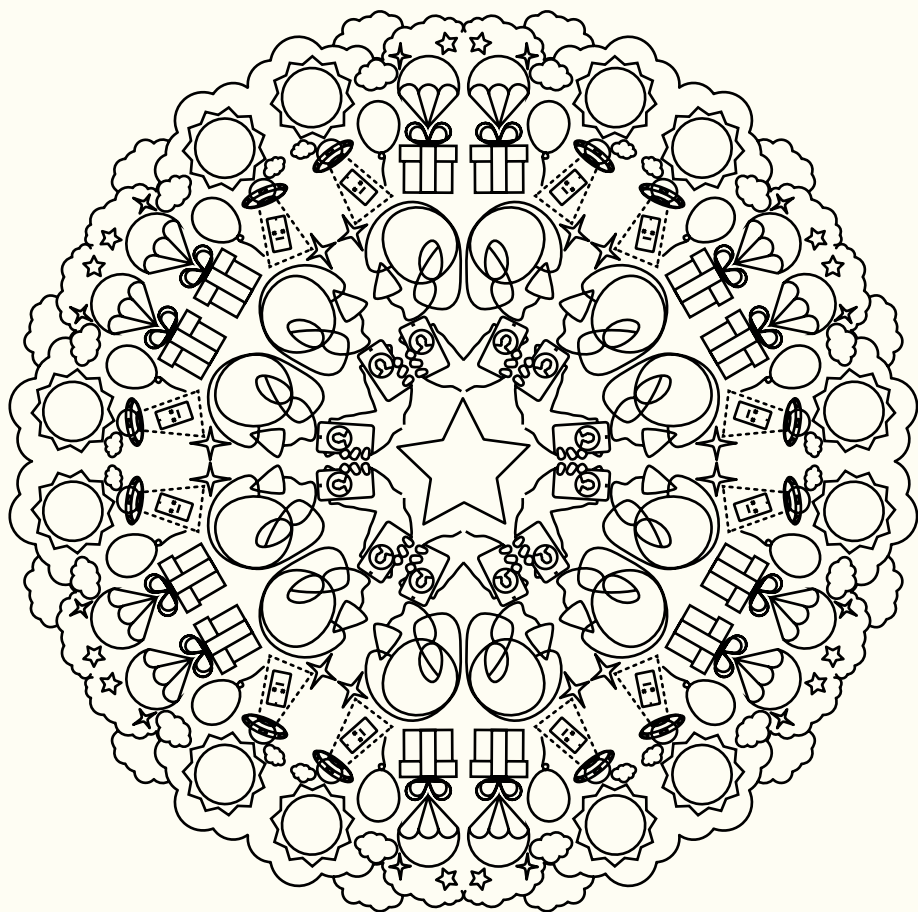
Учёба, работа, умственное напряжение

Игры и веселье

Готовность в случае необходимости обратиться за помощью



Раскрашивайте на здоровье!



**peaasi.ee**  
Pole hullu!



**Eesti  
Haigekassa**