

ЖИТТЯ З ТРИВОГОЮ



MH_UKR

Supporting the Mental Health
of Refugees from Ukraine

Життя з тривогою може бути непростим випробуванням

Щодня мільйони людей по всьому світу стикаються з цією проблемою, шукаючи способи впоратися зі своїми страхами. Навчитися справлятися з тривогою – це процес, який вимагає часу і терпіння, а ефективні методи рідко дають миттєві результати. Однак існують стратегії, які можуть допомогти полегшити їх подолання.

Зрозумійте свої страхи

Щоб успішно впоратися з тривогою, корисно спочатку зрозуміти її причини.

Поставте собі кілька базових запитань:

- Що викликає мій страх?
- Чи пов'язаний він з однією конкретною проблемою, чи їх більше?
- Яка тривога є для мене найбільш приголомшливою?
- Чи виникають тривожні страхи в певних ситуаціях?

Запишіть свої страхи і спробуйте впорядкувати їх, починаючи з тих, які найбільше турбують. Подумайте, чи можете ви впоратися з ними самостійно, чи краще звернутися за підтримкою.

Що можна зробити, щоб подолати тривогу?

Тривога – це природна реакція на стресові ситуації, яка допомагає нам підготуватися до дій. Однак, коли вона стає надмірною, вона може перешкоджати повсякденному функціонуванню. Ось кілька практичних порад:

- **Визначте причини тривоги** – Розуміння того, що саме викликає тривогу, допоможе вам краще керувати нею та знаходити конкретні рішення.
- **Подбайте про своє фізичне здоров'я** – Регулярна фізична активність і збалансоване харчування допоможуть полегшити симптоми тривоги.
- **Зверніться по професійну допомогу Фахівців**, таких як психологи, психіатри або асистенти з відновлення, можуть запропонувати вам підтримку та ефективні методи лікування.
- **Вивчіть техніки релаксації** – Дихальні вправи, медитація або йога можуть допомогти вам розслабитися і зменшити напругу.
- **Діліться своїми почуттями** – Розмова з близькою людиною може принести полегшення і допомогти вам побачити проблему під іншим кутом зору.
- **Уникайте стимуляторів** – Такі речовини, як алкоголь або наркотики, можуть посилити симптоми тривоги і зробити їх важчими для контролю.
- **Знайдіть заняття, яке вас розслабляє** – Малювання, письмо, прослуховування музики або інші творчі заняття можуть допомогти зняти напругу.
- **Ведіть здоровий спосіб життя** – Достатній сон, регулярні фізичні вправи та уникнення стресу – ключ до боротьби з тривогою.

Контроль дихання і симптоми тривоги

Неправильне дихання часто посилює фізичні симптоми тривоги, такі як

- прискорене серцебиття,
- надмірне потовиділення,
- тремтіння,
- утруднене дихання,
- відчуття стиснення в грудях,
- запаморочення або нудота.

Дихальні вправи допомагають полегшити ці симптоми та відновити спокій у стресових ситуаціях. Працюючи над дихальними техніками, ви можете навчитися ефективніше контролювати своє тіло та емоції.

Зробити кроки до розуміння і прийняття тривоги – це перший крок до кращого самопочуття. Дайте собі час і простір для здійснення змін, пам'ятаючи, що кожен крок наближає вас до більшої рівноваги.

Як ваше дихання реагує на тривожні ситуації?

Теорія хибної тривоги задухи

Згідно з так званою теорією хибної тривоги задухи, під час панічної атаки нервова система виявляє підвищену чутливість до низького рівня кисню і високого рівня вуглекислого газу. Цей механізм може бути пов'язаний з активністю серотонінергічних структур, які активізуються в стресових ситуаціях.

Під час нападу тривоги наше дихання часто стає прискореним і поверхневим, що нервова система неправильно інтерпретує як ознаку задухи. Це призводить до посилення соматичних симптомів, таких як біль у грудях, які ми можемо прийняти за симптоми серцевого нападу.

Техніки регуляції дихання

Однак ви можете контролювати своє дихання – все залежить від вас. Навіть коли ви відчуваєте, що вам не вистачає повітря, потрібно сконцентруватися на тому, щоб заспокоїти його. Важливо дихати повільніше і неглибоко, уникаючи темпу.

Ось проста техніка, яку можна спробувати:

- Зробіть повільний, легкий вдих через ніс протягом 5–7 секунд.
- Затримайте дихання на 3–4 секунди.
- Видихніть через злегка розтулені губи протягом 7–9 секунд.

Повторіть вправу близько 20 разів. Ця техніка запобігає гіпервентиляції – ситуації, коли занадто швидке і глибоке дихання порушує баланс газів у крові, що призводить до запаморочення і навіть непритомності. Регулярні дихальні вправи відновлюють баланс між киснем і вуглекислим газом, допомагаючи полегшити прояви страху.

Розмова з близькими

Під час нападу тривоги ми часто зосереджуємося на своїх почуттях, що лише посилює проблему. Ефективним способом заспокоїтися може стати розмова з кимось із близьких.

Поговоріть з тим, кому ви довіряєте – з другом, партнером або членом сім'ї. Якщо у вас немає можливості зустрітися, зателефонуйте. Під час розмови розкажіть про те, що ви відчуваєте. Не соромтеся своїх емоцій.

Розмова про пережите допомагає відволіктися від симптомів. Це допомагає переконатися, що нічого серйозного не відбувається, а підтримка близьких дає відчуття безпеки.

Релаксація

Ви знаєте свої методи релаксації – використовуйте їх регулярно, коли маєте вільну хвилину. Після того, як ви виконали свої обов'язки, обов'язково знайдіть час для відпочинку.

Хорошим способом розслабитися є тепла, тривала ванна, яку можна доповнити ароматерапією. Ефірні олії, такі як лаванда, меліса, апельсин або сандал, мають заспокійливий ефект. Щоб скористатися їхніми властивостями, просто додайте 10-15 крапель улюбленої олії у ванну з водою температурою 38°C.

Інші способи заспокоїтися включають

- масаж / ходьба,
- медитація / йога,
- творчі заняття, такі як малювання, в'язання чи витинанки.

Який би метод ви не обрали, звертайтеся до нього щоразу, коли відчуваєте, що напруга починає вас переповнювати.

Фізична активність

Ситуації, що провокують тривогу, викликають стресову реакцію організму – викид адреналіну. Цей гормон змушує серце битися швидше, кров'яний тиск підвищується і організм готується до боротьби або втечі.

Крім того, фізична активність:

- зменшує напругу і надлишок енергії через м'язову втому,
- підвищує рівень ендорфінів, які покращують настрій,
- допомагає контролювати дихання,
- відволікає вас від стресових думок.

Не обов'язково робити інтенсивні тренування – достатньо ходити, бігати, їздити на велосипеді або займатися йогою. Також не забувайте пити достатню кількість води і стежте за рівнем магнію для підтримки нервової системи.

Як боротися з тривожними думками

Тривога – це реакція на певні подразники, ситуації або думки. Вона часто посилюється спіралеподібною динамікою негативного мислення. Корисно навчитися відкидати тривожні думки.

Контрольний список запитань

Коли вас охоплює тривога, спробуйте поставити собі запитання, які допоможуть вам оцінити ситуацію:

- Чи є у мене підстави вважати, що щось не так?
- Які у мене є докази цього?
- Чи не перебільшую я проблему?

Ви також можете скласти список своїх страхів зранку, а ввечері перевірити, скільки з них справдилося.

Позитивні думки – Повторення заспокійливих фраз про себе може допомогти вам відновити рівновагу. Ось кілька прикладів:

- Це просто тривога, я скоро візьму її під контроль.
- Мої страхи не контролюють мене.
- Я можу з ними впоратися.

Десенсибілізація

Поступове звикання до того, що викликає тривогу, – це процес десенсибілізації. Ви можете почати з менш стресових стимулів, що викликають тривогу, і з часом зіткнутися з більш складними ситуаціями.

Наприклад, у випадку фобії, людина, яка страждає від страху тварини або предмета, спочатку дивиться його зображення, потім фільми, і, нарешті, стикається з джерелом страху – в контрольованих і природних умовах.

Музична терапія

Музика може бути надзвичайно заспокійливою. Незалежно від жанру – класика, джаз чи рок – обирайте пісні, які вам подобаються, але при цьому заспокоюють. Готові плейлисти релаксаційної музики зі звуками природи або ніжними мелодіями можуть додатково допомогти заспокоїтися і зняти напругу.

Прийняття тривоги

Тривога часто посилюється, коли ми намагаємося з нею боротися. Альтернативою може бути повне прийняття її. Оберіть місце, де ви зможете безпечно виплеснути свої емоції. У той момент, коли ви відчуваєте страх, дозвольте собі випустити емоцію назовні – закричати, тупнути, вдарити подушку. Вивільнення емоцій у такий спосіб дозволяє вам прийняти страх і зменшує його контроль над вашим життям.

Зосередьтеся на "тут і зараз"

Перестаньте турбуватися про те, що ще попереду. Практикуйте уважність, зосереджуючись на теперішньому моменті. Медитація, майндфулнесс або тейквейн допоможуть вам у цьому.

Цілющий вплив часу

Часто все, що вам потрібно зробити, це почекати – багато тривог слабшають з часом. Хоча деякі розлади потребують професійної допомоги, інші з часом можуть пройти самі собою.

Однак, якщо ви відчуваєте, що тривога стає занадто сильною, скористайтесь терапією або фармакологією, які допоможуть вам відновити контроль над повсякденним життям.

джерело:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/542616,1,jak-pokonac-lek-oto-4-kroki-slynnej-terapii-ekspozycyjnej.read>

<https://www.legimi.pl/ebook-jak-pokonac-lek-siedem-pulapek-myslenia-potegujacych-stres-i-sposoby-ktore-pozwola-sie-z-nich-wyzwolic-lyons-lynn,b1182657.html>

<https://pokonajlek.pl/jak-pokonac-lek/>

<https://www.psychoterapeutakatowice.pl/cwiczenia/boj-sie-pokonac-lek-krok-kroku/>

