**Тревога и методы, помогающие справиться с ней.**

В связи с ситуацией COVID 19 в нашей стране объявлен период самоизоляции. Это обстоятельство существенно повлияло на нашу жизнь. Мы вынуждены изменить свои привычки и стиль жизни, что, на период адаптации, повышает тревогу и может существенно снизить качество нашей жизни.

Каждый из нас по-разному адаптируется к новым условиям. Кто-то за несколько дней, кому-то нужны недели, а для кого-то и месяц.

Испытывать тревогу – не плохо и не хорошо. Это нормально. Так наша психика реагирует на те или иные события. Проблема возникает тогда, когда эмоция переходит в состояние – затягивается, поглощает человека и не поддается контролю.

В таком случае речь идет о тревожном расстройстве, которое требует коррекции. Лечиться народными средствами или усилиями современной медицины – зависит от степени тяжести недуга.

**Причины тревожного состояния**

Длительное состояние тревожности может развиться в результате одного травмирующего события (например, введение периода самоизоляции на несколько недель) или стать результатом целого ряда менее значимых. Основным фактором выступает стресс и то, что его сопровождает:

* переутомление и недосыпание;
* нервное напряжение;
* страх повторения пережитого негативного опыта;
* внутренние конфликты, неудовлетворенность жизнью;
* генетические особенности работы нервной и эндокринной систем.
* а также сочетание нескольких факторов

**Симптомы тревожного состояния.**

Физические проявления:

* учащенное сердцебиение и дыхание;
* ощущение нехватки воздуха;
* головокружение;
* тошнота;
* частые позывы к мочеиспусканию;
* сухость во рту;
* усиленное потоотделение;
* мышечные спазмы и напряжение;
* дрожь;
* бессонница.

Психологические симптомы тревожного состояния:

* ухудшение памяти и концентрации;
* растерянность;
* навязчивые мысли о страшных объектах, ситуациях;
* жесткая самокритика;
* приступы агрессии;
* панические атаки;
* слезливость.

**Лечение состояния тревожности**

Для начала можно попробовать справиться с расстройством самостоятельно.

**Коррекция пищевых привычек.**

Порой, чтобы облегчить состояние, достаточно скорректировать рацион – убрать продукты, влияющие на центральную нервную систему.

Внимание! Прежде всего, вредить могут кофе, черный чай, алкогольные напитки, полуфабрикаты, жирное, копченое и острое.

**Ищите полезные альтернативы:** травяной чай, фрукты, орехи, овощи, кисломолочные продукты, нежирный творог, бобовые, постное мясо и рыба.

Включите в рацион продукты, содержащие витамины группы В (прежде всего крупы), Омега-3, витамин Д, витамин С.

Режим питания**.** Важно, чтобы приём пищи был в одно и тоже время и соответствовал энергетическим затратам.

**Физическая активность.**

Хорошо подходят йога, калланетика, цигун, упражнения на растяжку, дыхательные практики.

Из дыхательных практик предлагаю Вам дыхательную гимнастику Стрельниковой.

Методика Александры Стрельниковой помогает бороться не только со стрессом и тревожными состояниями, но и с симптомами заболеваний органов дыхания. Система Стрельниковой — это целый комплекс из 11 упражнений дыхательной [гимнастики](https://www.cosmo.ru/health/sport/gimnastika-dlya-lica-dostupnyy-lifting/). Практика подходит для всех возрастов в любом состоянии. Она не требует физической подготовки, проста в исполнении. Выполнение гимнастики не требует большого пространства. Создательница рекомендует выполнять упражнения в утренние часы — в это время они намного эффективнее. Важно выполнять гимнастику в проветриваемом помещении.

Польза от упражнений из методики Стрельниковой:

* улучшение кровообращения в легких;
* восстановление функций нервной системы;
* восстановление носового дыхания;
* профилактика респираторных заболеваний, благодаря повышению иммунитета и общего тонуса;
* укрепление системы кровообращения и восстановление
* утраченных [функций сердечно-сосудистой системы](https://www.cosmo.ru/health/your_health/poymat-dyhanie-vrach-radiolog-uchit-pacientov-nyryat-chtoby-poberech-serdce/).

**Правила дыхательной гимнастики Стрельниковой**

Чтобы добиться максимальных результатов, нужно знать основные правила выполнения дыхательных упражнений.

* Одно занятие — минимум 1300 вдохов и выдохов.
* Одно занятие — не меньше 30 минут.
* Каждое упражнение — не меньше 3 подходов, по 30 повторений.
* Одно занятие должно включать весь комплекс дыхательной гимнастики.
* Практику нужно повторять по 2 и больше раз в день — зависит от ощущений и самочувствия.
* Делаем практику утром до еды.

**Видео для домашней практики**

Включайте и повторяйте эффективные упражнения из дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой в домашних условиях. <https://www.youtube.com/watch?v=yPAYTeoWsiI>

**Что можно сделать для профилактики развития тревожных состояний?**

1. информационная диета. Исключите просмотр новостей и любых информационных передач (особенно, где рассказывается, какой кризис нам грозит). Нужно понять, что всё проконтролировать мы не в силах.

Новости лучше читать (в идеале 1 раз в 2-3 дня и только официальные источники). Почему? Эмоции ведущих способны заражать нас и усиливать тревогу.

1. Задача тревоги – сигнализировать об опасности и активизировать человека на действия, обеспечивающие защиту и выживание. Что можно сделать?

Посмотрите информацию о самом заболевании COVID 19 и его профилактике. Следуйте инструкциям официальных источников (например, сайт Минздрава России)

1. Составьте Ваши варианты действия, что реально можно сделать, если будет ухудшение ситуации (в тч экономической).

Вспомните, когда и как Вы справлялись с тяжёлыми периодами в жизни. Многие могут вспомнить распад СССР. Что помогло Вам, вашей семье? Дополните список другими жизненными ситуациями, с которыми Вы справились. Такой список лучше составить на бумаге и держать на видном месте.

1. Слушайте классическую музыку. Например, музыка А. Моцарта используется в лечении тревожных расстройств и заикания.
2. Почистите ленты в социальных сетях. Уберите или скройте новости групп и новости друзей, которые выкладывают негативные сообщения. **Добавьте** в ленту группы с позитивной информацией.
3. Смотрите комедии и пересматривайте любимые фильмы, выступления любимых музыкантов, актёров. Находите поводы для радости.

**Что делать, если участились приступы тревоги?**

* При приступах тревоги используйте технику автоматическое письмо. Это выписывание без цензуры всех мыслей, которые крутятся у Вас в голове. Выписывать нужно до тех пор, пока не наступит облегчение. Пишите честно, как есть, даже если мысли Вам не приятны. Бумага всё стерпит. Информация должна быть не доступна другим. Записи можно порвать, например.
* Так же при приступах тревоги хорошо помогает упражнение на контакт с реальностью.

Сядьте удобно. Ноги стоят на полу (это важно) Попробуйте почувствовать пол под ногами. Ощутите, на чём вы сидите. Вам комфортно? Если нет, измените позу. Почувствуйте свою спину. Есть ли напряжение? Расслабьте мышцы. Подышите, мысленно выдыхая в места, где есть напряжение.

Осмотрите комнату. Какого цвета обои? Шторы? Предметы мебели? И тп

**Главная задача:** удерживать внимание на реальных объектах и предметах, на собственном теле. Через мин 5-10 приходит облегчение.

* Приборка в квартире так же способствует уменьшению тревоги.

Почему? Тревога возникает, когда ситуация непонятна, неизвестна. Прибираясь, вы восстанавливаете контроль над реальностью и, тем самым, снижаете тревогу.

* Хорошо помогает работа с вопросами. Что пугает меня больше всего? Напишите самое страшное, что может случиться? (Важно! делаем письменно). Подумайте, что из того, что Вы записали реально, а что нет? Что Вы можете сделать в этой ситуации?
* Вы можете написать мне в контакте id209800269 **с 15 до 18 часов,** вайбер, вацап на телефон **8-919-515-6262**
* Так же вы можете обратиться к психотерапевтам (**не психиатрам**) в пас. Ганино, ул. Майская, д. 1 (это первый корпус от ворот) 2-й этаж поликлиники  
  регистратура (психотерапевты) 8(8332) 55-70-63  
  детская регистратура 8(8332) 55-70-93

**Запись** к специалистам ведётся **через электронную регистратуру**. Отзывы на докторов можно посмотреть на сайте <https://prodoctorov.ru/kirov/> Там же можно посмотреть платных специалистов. Будьте готовы к тому, что запись может быть на две недели вперёд.

**Для чего нужны врачи-психотерапевты?** Они могут назначить препараты, которые помогут справиться с тревогой.

**Не покупайте** в аптеках бады. Не правильно подобранные препараты могут ухудшить ситуацию.

Максимум - успокоительные сборы на базе валерьяны и пустырника. При заваривании следуйте инструкциям на упаковке.

Настоек лучше избегать, тк они на спирту, а спирт может усилить тревогу (см выше).

Говоря о тревоге, важно понимать, что она является неотъемлемой эмоцией сопровождающей всех на протяжении жизни и имеет прямое отношение к потребности в безопасном существовании любого высокоорганизованного животного на земле. Поэтому никогда не стоит пытаться полностью избавиться от неё, ведь это всё равно не получится, если только на короткий промежуток времени. Дайте себе время на адаптацию к ситуации.