# Техники, помогающие быстро снять тревогу.

# Техника Переживания будущей катастрофы

Тревогу поддерживают на постоянном уровне циклические мысли. Одна мысль цепляет другую, и так по кругу. Часто эти мысли доходят до воображаемого эпизода возможного будущего, с которым у человека связано максимальное по силе негативное переживание, и не идут дальше, крутятся вокруг него.

Например: Завтра экзамен. Мысли экзаменующегося крутятся вокруг ситуации самого экзамена, как правило, какого-то самого тревожащего его эпизода, допустим, момент, когда надо подсесть к экзаменатору и начать отвечать на вопрос.

Пример 2: Авиаперелет. Пассажир садится в самолет, при этом тревожится того, что самолет начнет падать. Его мысли снова и снова возвращаются к тому моменту, когда самолет, вдруг, начинает терять скорость, начинает падать.

Пример 3: Тревожному юноше предстоит встреча с нравящейся девушкой. Его тревожные мысли постоянно приводят к ситуации, когда девушка, начинает с ним говорить, а он ничего не может сказать в ответ.

Часто такие ситуации, сцены, в которых сосредоточены максимальные эмоциональные переживания приходят в снах-кошмарах. При этом сон не продолжается. Человек, как правило на этом эпизоде просыпается в холодном поту.

**Цель упражнения:**

Пройти за эмоциональный блок, фокусирующий на себе самоподдерживающиеся циклические мысли

**Техника:**

- Выяснить ту ситуацию, эпизод, сцену, с которой связаны и вокруг которой крутятся циклические мысли.

- Как можно более полно описать эту сцену и что в ней происходит, описать все эмоции и телесные ощущения в этой сцене.

- Шагнуть за эту сцену, используя вопросы: Что дальше? Что будет тогда, когда....? Что будет после этого? Когда это "после" произойдет, что будет потом? и так до полного исчерпания ситуации. Например если человек представляет, как он падает в самолете, то ситуация проживается до момента смерти и дальше, что будет с родственниками, как они справятся, что будет с ними через год-два-десять лет после этого.

Здесь возможно два развития:

1. Накопленный и связанный с негативной ситуацией эмоциональный заряд снимается, человек успокаивается.

2. Проясняется более глубокая проблема и источник переживаний, стоящий за тревожащей ситуацией. В этом случае полезно оценить это событие и, что возможно сделать, чтобы его избежать или минимизировать последствия. Что зависит от человека, а что от него не зависит. Что он может сделать, а в чем надо положиться на судьбу.

**Примечание:**

Вместе с этим упражнением хорошо использовать техники расслабления и десенсебилизации в те моменты, когда, человек испытывает самые сильные эмоции, например, дыхательные техники.

# Упражнение Фокусирование на тревожащих ощущениях.

**Цель упражнения**

Поддержать работу переживания через фокусирование на телесных ощущениях.

**Техника**

Начинается, когда в обсуждении проблемы речь зашла о каком-то особом чувстве, телесном ощущении, возникающем в связи с проблемой. Очень хорошо, если это чувство смутное и неясное, возможностей для изменения тогда, больше. Если речь зашла о тревоге, имеет смысл специально проверить, а не та ли это тревога, которая, скрывает разрыв опыта и его эмоционального отражения.

Тогда начать можно так:

*- А есть ли телесные ощущения у Вас от Вашей тревоги?*

*- Это переживание, ощущение, оно присутствует с Вами постоянно?*

*- Когда оно сильнее, когда отсутствует или слабее?*

*- Расскажите о ситуации, в которой оно возникло?*

*- Можете ли Вы вызвать его прямо сейчас?*

*- Покажите, где в теле оно ощущается. Положите руки на эту часть тела. Можете прикрыть глаза. Сфокусируйте свое внутреннее внимание на этом ощущении, войдите с ним в контакт, ничего не делайте специально, просто расслабьтесь и наблюдайте.*

*- Какой формы это ощущение, какого размера? Оно неподвижно, или меняется? Какое оно на ощупь? Какого оно цвета? Какое от него идет ощущение? Что еще о нем можно сказать?*

*- Как так это можно назвать, чтобы в полной мере передавать качества этого ощущения? Какое у него имя? Что Вы чувствуете, когда называете его этим названием, этим именем?*  (Название должно попадать в эмоциональный резонанс, если этого не происходит: «*А как еще Вы можете назвать это по другому? Что Вы теперь чувствуете, когда называете его так?*»)

*Спросите у него, что ему от Вас нужно? Чего оно от вас хочет?*

*Что это для Вас значит?*

**Примечания:**

* Так можно работать с сильными и определенными телесными ощущениями. Но в самом фокусировании на таком сильном и определенном ощущении меньший потенциал изменений.
* В данной технике не надо торопиться, нужно давать время на чувствование, и на ответ. Иногда должны пройти минуты контакта с этим ощущением, чтобы возникли новые ощущения и ответы.
* Ощущения могут не возникать, или быть слабыми в силу плохого контакта с собственным телом. Вроде, ощущения были, почувствовать не могу.

# Техника С мышления на восприятие и наблюдение за дыханием.

**1. Переключение с мышления на восприятие**

Тревогу поддерживают так называемые циклические мысли. Они прокручивается в сознании, связаны эмоционально с состоянием тревоги. Этот механизм, видимо, призван поддерживать в нас постоянный уровень энергетической нервной готовности к быстрым действиям в условиях ожидаемого скорого стресса, но сейчас в современной жизни, часто мешает.

***Цель***

Переключить работу нервной системы с мышления (поддерживающего тревогу) на другой конкурирующий процесс (восприятие)

***Выполнение***

Необходимо определиться с тем, что у вас лучше развито, когда вы думаете. Что первое возникает: зрительные образы, слуховые или телесные ощущения. Если ведущая модальность зрительная, выбираем объект наблюдения, такой, в котором постоянно происходят изменения. Это может быть горящий огонь, или секундная стрелка часов, или ползущая по стеклу муха, или капающая из под крана струйка воды. Начинаем наблюдать за этим процессом, стараясь его не оценивать и не обдумывать. В какой-то момент, вы, вдруг, можете почувствовать, что отвлеклись, и думаете о чем-то другом.

Спокойно, без негативных эмоций, возвращаемся к наблюдению за
процессом. Если ведущая модальность слуховая или телесных ощущений, выбираем ровный шум (допустим, шуршание радио не на частоте) или постоянный
телесный процесс (дыхание, сердцебиение и т.п.).

***Примечание***

Очень хорошо, выбрать процесс, происходящий сразу в нескольких модальностях, допустим костер. Начинаем наблюдать за ним, потом подключаем слух, потом ощущения жара от горения. Это называется синестезировать ощущения. Эффект от синестезирования гораздо выше.

На принципах этого упражнения, на самом этом упражнении основанно множество других техник и упражнений.

**2. Расслабление при помощи дыхания**

Основан на предыдущем методе, по сути, является его разновидностью, с привлечением физиологических механизмов. В качестве процесса наблюдения выбираем собственное дыхание.

***Цель***

Переключить работу нервной системы с мышления (обеспечивающего тревожное состояние) на восприятие собственного дыхания.

***Выполнение***

Как и в предыдущем упражнении, определяемся с тем, что у вас лучше развито, когда вы думаете. Что первое возникает: зрительные образы, слуховые или телесные ощущения. Если ведущая модальность зрительная, начинаем вглядываться внутренним взором в любую часть тела, участвующую в дыхании (в ноздри, в бронхи, в легкие). Если слуховая, ловим звук проходящего воздуха, если телесная, фокусируемся на ощущениях из ноздрей, легких, мышц, участвующих в дыхании. Можно положить ладонь на живот или на грудь и начать наблюдать за движением ладони вслед за частью тела. Начав с одного органа или звука, надо включать в наблюдаемое другие части тела, или звуки, пока в поле наблюдения не
окажется весь организм и весь процесс дыхания.

Потом, надо подключить другие модальности. Допустим, мы начали со зрительного образа своего дыхания, продолжаем наблюдать, подключая к восприятию звуки дыхания, потом подключаем ощущения холодного воздуха в носоглотке, трахее, бронхах и т.п.

***Важные моменты:***

1. Не надо менять и управлять дыханием, надо наблюдать. Оно само изменится, станет ровнее, ритмичнее и с более длительным циклом.

2. Не надо напрягаться и прилагать усилие при наблюдении, не надо концентрировать внимание. Надо смотреть таким взглядом, как это
бывает перед засыпанием, словно бы в дреме, словно бы «кажется есть – кажется нет»

3. При отвлечении на что-то постороннее, на какую-то мысль, спокойно вернуться к наблюдению за дыханием.

**Техника** **Прогрессирующая мышечная релаксация**.

**Цель**

Снять напряжение, чувство тревоги с использованием мышечных
усилий.

***Вариант 1 (более легкий)***
1. Сесть или лечь удобно, устойчиво.

2. Напрячь и расслабить мышцы головы и шеи в определенном порядке:

* с силой зажмурить глаза, растянуть улыбку, сжать челюсть, напрячь все мышцы лица, которые возможно;
* напрячь мышцы шеи (словно бы втянуть голову в туловище);
* держать напряжение 2-5-10 сек;
* сбросить напряжение мышц лица и шеи, направить свое внимание на мышцы, почувствовать расслабление в мышцах.

Повторить напряжение и расслабление 3-8 раз. Очень хорошо, если в мышцах появится легко уловимая, слабая вибрация.

3. Напрячь руку (для правши - правую, левши - левую):

* сначала сжать ладонь в кулак, напрячь мышцы предплечья, держать напряжение этих мышц;
* удерживая напряжение, в кулаке и предплечье напрячь мышцы плеча (бицепс и трицепс);
* удерживая напряжение в кулаке, предплечье, плече прижать руку к туловищу, напрягая мышцы груди и спины.
* Держать напряжение до 8-10 секунд. Полностью расслабится,
направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

4. Напрячь и расслабить вторую руку (так же как в п. 3).

5. Напрячь ногу (сначала толчковую, т.е. ту, которой отталкиваемся,
когда прыгаем):

* начать с пальцев ноги, поджать их внутрь;
* удерживая напряжение в пальцах, напрячь всю стопу;
* удерживая напряжение в стопе, напрячь мышцы голени;
* удерживая напряжение в стопе, голени, напрячь бедро;
* напрячь все мышцы ноги, включая ягодичную мышцу.

Держать напряжение до 8-10 секунд. Полностью расслабится, направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

6. Выполнить напряжение-расслабление как в п.5 со второй ногой.

7. Напрячь мышцы туловища:

* напрячь мышцы живота;
* удерживая напряжение в животе, напрячь спину.
* Так же, удерживать напряжение до 8-10 секунд.

Полностью расслабиться, направить внимание на мышцы, почувствовать расслабление.

Повторить 3-8 раз.

***Вариант 2 (сложный)***

Напрягать группы мышц, так как в варианте 1, в той же последовательности:

* лицо-голова-шея,
* одна рука,
* другая рука,
* одна нога,
* другая нога,
* туловище,

но сохранять напряжение, не расслаблять мышцы. Удерживать напряжение всего тела несколько секунд. Когда напряжены все группы мышц, сбросить напряжение, расслабить все тело.

Повторить 3-8 раз.

***Важно:***

1. Данное упражнение надо делать с осторожностью людям с гипертонией. Для предотвращения повышения давления, необходимо сохранять дыхание во время напряжения, не задерживать его.

2. Следует избегать болевых ощущений, если они возникли, расслабиться, помассировать, растереть пальцами болезненный участок, можно прохлопать его ладонями.

# Техника Изменение образа

Тревога поддерживается циклом негативных мыслей, вращающихся вокруг тревожащего объекта (события, явления). Часто в этот цикл, включен образ тревожащей ситуации, какая-то застывшая картинка, связанная с этой ситуацией. В ней есть особые детали, вызывающие эмоции тревоги, эмоциональные якоря. Таким якорем может быть и сама эта картинка, образ в целом. Влияние образа на работу психики огромно. Образ конструируется в психике (и в сознании, и в бессознательном), как целостная система элементарных представлений памяти, собранная в соответствии с индивидуальными смыслами человека. Будучи собранным в воображении, образ в обратную сторону влияет на эти смыслы. Образ связан с телесными ощущениями и телесными реакциями, с эмоциями, соответственно, влияет на эмоциональное и физиологическое состояние человека. Изменение образа приводит к изменению, как этого состояния, так и к изменению смыслов. Поэтому образ - один из самых сильных инструментов психотерапии.

Это упражнение подходит для снятия тревоги, когда уровень тревоги не очень высокий. Оно требует развитого [воображения](http://www.voobrazenie.ru/) и состояния, в котором можно сосредоточиться на чем-то еще, кроме тревожащих мыслей. Если уровень тревоги очень высокий, лучше начинать с телесно-ориентированных упражнений, а данное упражнение использовать, когда уровень будь чуть снижен.

**Цель:**

Снять остаточную тревогу, прекратить цикл негативных мыслей, поддерживающих тревогу.

**Порядок выполнения:**

* Устройтесь удобно, сидя или лежа, в таком месте, где Вас трудно будет побеспокоить. Обратите внимание на тело, на руки и ноги, почувствуйте их. Расслабьте тело, максимально возможно  успокойте дыхание. Можно прикрыть глаза.
* Попробуйте вспомнить себя в таком месте, где Вы когда-либо чувствовали себя комфортно, защищенно, где Вам хотелось бы оказаться еще. Про такое место говорят: «Безопасное место». Активируйте свое воображение: вспомните отдельные детали этого места, звуки, телесные ощущения в этом месте. Это может быть и воображаемое место, неважно.
* Прислушайтесь к себе и к тем беспокоящим мыслям, которые Вас  тревожат. Не надо ничего делать специально, просто слушайте и расслабляйтесь. В какой-то момент, раньше или позже, может возникнуть картинка, связанная с этими мыслями, часто предворяющая эти мысли. Это и есть образ тревоги. Усильте этот образ: обратите внимание на детали, попробуйте, услышать звуки, почувствовать телом себя в этом образе (дуновение ветра на кожу, свет солнца, прохладу и т.п.)
* Измените этот образ. Попробуйте привносить в этот образ какие-то элементы, убирать из него другие элементы, менять и трансформировать третьи. После каждого изменения снова обращайте внимание на звуки (их тоже можно менять), на телесные ощущения, проверяйте, как это изменение отразилось на вашем состоянии. Цель всех этих изменений уменьшить тревогу до приемлемого Вам уровня, сделать образ скорее приятным.
* Зафиксируйте этот образ в памяти. Вернитесь мысленно в ваше «безопасное место». Побудьте в нем столько, сколько Вам хочется там побыть, можно просто отдыхать. Когда почувствуете, что достаточно, можно возвращаться. Лучше выполнить какое-то «возвращательное» действие, например, возвращаться по такой формуле самовнушения: «И, когда я захочу вернуться, тело сделает глубокий вдох, глаза откроются, и я буду готов продолжить сегодняшний день, отдохнувшим и успокоившимся»
* Когда вернетесь, зарисуйте, лучше в цвете, карандашами или красками, получившийся в результате изменения образ. Можно схематично, можно подробно, можно какие-то отдельные детали.

# Техника "Припарковался и иди"

Упражнение хорошо работает, когда давно беспокоят цикличные мысли, поддерживающие тревогу или ненужные негативные эмоции, когда они действительно мешают, и выполняющий технику хочет от них избавиться. Данное упражнение выполняется при помощи [воображения](http://www.voobrazenie.ru/).

**Цель:**

Остановить поток цикличных мыслей, поддерживающих тревогу, а так же чувство вины, за то, что когда-то сделал или не сделал.

**Выполнение:**

* Устроившись удобно, прикрыть глаза, обратить внимание на тело, на руки и ноги, попробовать расслабиться и выровнять дыхание. Желательно находится в безопасной обстановке, там, где не побеспокоят.
* Усилить уже присутствующие переживания, циклические мысли, поддерживающие негативные эмоции. Погрузится в эти эмоции.
* Мысленно связать эти переживания с метафорой автомобиля. Представить, как Вы едете в автомобиле этих переживаний, чувств и мыслей. Этот автомобиль Вас окружает, Вы перемещаетесь в нем. Попробовать представить ощущения этого автомобиля, перемещения в нем в пространстве. Попробовать услышать звуки, может быть даже запахи, другие ощущения, связанные с поездкой в автомобиле.
* Выбрать парковку, на которой можно оставить автомобиль. Мысленно припарковаться и выйти из автомобиля. Закрыть автомобиль и идти дальше. Можно почувствовать ощущение смены обстановки, смены температуры, воздуха вокруг, изменение звуков, изменение ощущений ехал-иду.
* Представить, что можно вернуться на эту парковку через год, два, когда захочется. Представить, как будет выглядеть этот автомобиль, пошарпанный, запыленный, может даже стекло или фара разбита.
* Вернуться обратно из своего [воображение](http://www.voobrazenie.ru/) в здесь и теперь, сравнить свои чувства, ощущения.

**Вариант**

Используется, когда циклические мысли и эмоции, их поддерживающие не очень сильные. Вместо автомобиля представляется поезд, электричка. Вы представляете, что везете сумку (коробку) со своими тревожащими мыслями. На станции выставляете ее на перрон. Двери закрываются, и Вы вместе с поездом едете дальше, а сумка (коробка) остается.

*Большое спасибо за технику Людмиле Яковлевой.*

# Техника Напиши, прочитай, сожги.

 Есть множество вариантов этого упражнения, и используется оно для достижения многих целей. Для снятия тревоги оно тоже работает. Другими областями применения этого или похожего упражнения является работа с обвинениями кого-то и самообвинениями, работа с постравматическим стрессовым расстройством, с самой психологической травмой и стрессовой ситуацией.

**Цель:**

Зафиксировать тревожащие мысли, тем самым, прервав самоподдерживающийся внутренний монолог. Переключиться с тревоги на глубокоавтоматизированное действие.

**Выполнение.**

* Заведите специальный блокнотик с отрывающимися листочками, который удобно носить с собой, на котором удобно писать в различных местах.
* Когда почувствовали тревогу, где бы Вы ни были, остановитесь, найдите местечко, где можно достать блокнот и писать .Запишите в блокнот следующее: «***Я сейчас почувствовал тревогу***(нервничаю, струшусь и т.п.). ***Это выражается в том, что я думаю о***[все мысли которые сейчас вызывают тревогу], ***чувствую***[описываете все эмоции, которые испытываете]. ***Это выражается в следующих ощущениях в теле***[все, что ощущается в теле]. ***Другие могут заметить, что я тревожусь, потому, что я***[описываете, какие внешние признаки вашей тревоги заметны]».
* Прочитайте то, что написали.
* Вырвите и уничтожьте страничку. Можно ее скомкать и выбросить в урну, можно порвать на мелкие, мелкие кусочки. Вы можете придумать какой-то особый ритуал уничтожения.

**Примечание 1**

Можно усилить эффект, если после записи о том, что Вы испытываете сейчас, записать, что Вы хотите испытывать вместо. Например: «***Но вместо этого я хочу думать о*** [описываете, какие мысли Вы хотите, чтобы были], ***чувствовать [***описываете все чувства, эмоции, какие хотите, чтобы были], ***чтобы в теле были следующие ощущения …., чтобы окружающие видели как я*** [описываете какие внешние проявления, желаемого состояния могут заметить окружающие]».

**Примечание 2**

Еще можно усилить эффект, используя ручки разных цветов, маркеры. При прочтении можно отмечать маркером, наиболее значимые для Вас сейчас слова и фразы.

**Примечание 3**

Старайтесь писать красивым ровным почерком, как в прописях в первом классе, Можете даже представить (это хорошо работает для снятия тревоги), что Вы в первом классе, пишете в прописи и хотите, чтобы Вам поставили высшую оценку по каллиграфии.