

Методи боротьби з тривогою. Який обрати саме вам?

😞Що значить почуття тривоги?

Відчуття, коли неспокійно на душі, нав'язливий страх, коли людина ніби «запрограмована» чекає, що зовсім скоро трапиться щось дуже погане.

Існує багато методів боротьби з тривогою: 🎧хтось слухає музику, 🌳хтось виходить на прогулянку, 🏃займається спортом, 🌱когось заспокоює садівництво, 📖хтось аналізує свої думки й пише в щоденнику, 📺комусь допомагають смішні відео, 🧘комусь - дихальні практики, 🚣а комусь - водні процедури, 🛠а хтось починає наводити лад вдома.

? Кожен має свої методи подолання тривожності, але чому інколи те, що допомагає вашому другу не допомагає вам? або чому те, що допомагало вам раніше більше не працює?

☀️Все, що пов'язано з нашим емоційним станом має 4 компоненти.

1️⃣Наші думки, те, як ми думаємо.

2️⃣Наші емоції, що ми відчуваємо.

3️⃣Наша поведінка, що ми робимо.

4️⃣Тілесні відчуття.

🔄Все це взаємодіє між собою. Розберімо ці складові на прикладі тривожного стану:

💬Тривожні думки. Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте ознобу чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.

❤️Емоційна тривога. Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.

😓Тривожна поведінка. Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: "я не встиг, я забув", ви починаєте відчувати тривогу.

👊Тілесна тривога. Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує параноїдальні думки: "зі мною щось не так", ви відчуваєте панічний страх, не можете всідіти на місці, чи навпаки ціпенієте.

👉Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте

!! Запитайте себе:

Де живе моя тривожність?

💬 Якщо стан породжується з думок, то навряд, чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації: в'язання чи збирання пазлу.

❤️ Якщо тривожність йде з емоційного стану, спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, малювання, новий макіяж - ви себе знаєте краще.

👊 Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття, то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі, якщо це не заспокійлива його чи пілатес.

😓 Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою: зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, по можливості виділіть час для себе.

🙏 Коли ви пропрацьовуєте свою тривожність якимось зі способів - дослухайтеся до себе, чи не породжує ця практика тривожні симптоми на будь-якому з рівнів: розумовому, емоційному, тілесному чи в поведінці. Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той - який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз 💬 ❤️ 😓 👊