

Тревожное состояние. Как себе помочь?

психолог Любовь Жиглова

В сложившейся ситуации состояния тревоги могут испытывать не только те, кто непосредственно оказался в центре событий, но и те, кто наблюдает за событиями, не будучи в силах помочь и как-то на них повлиять.

Их разрушают эмоции, и для многих этого достаточно, чтобы почти полностью потерять точку опоры.

Зоны риска:

1. В состоянии стресса растёт потребность в информации, потому что человек хочет знать, что происходит, чтобы избежать возможной опасности. Сейчас она превращается в постоянное чтение новостей. Поток этих новостей довольно противоречив
2. Организм человека вынужден выделять огромные ресурсы для восстановления.
3. В состоянии стресса активизируется потребность поделиться переживаниями и люди начинают «заражать» психологически друг друга, а порой и детей отрицательными эмоциями.
4. Снижается критичное отношение к полученной информации и ясность мышления, восприятие искажается, и тревога ещё больше нарастает. Но при этом увеличивается потребность в быстрых действиях. Это приводит к необдуманным поступкам.
5. Повышается внушаемость, которая приводит к потере личной автономии и осознанности.
6. В стрессе у человека есть также тенденция к «замиранию» - переждать, пока всё пройдёт. Это может привести к отказу от простых дел, что в свою очередь больше усугубляет ситуацию. Потому что самая эффективная помощь — это позитивная деятельность.

Конечно, у разных людей программы выживания работают по-разному. Кто-то лежит на диване и не может заставить себя подняться, а ругой, напротив, мечется и не может успокоиться.

Но помочь себе может каждый. На сегодняшний день данный навык является жизненно необходимым. Многим кажется неэтичным заниматься собой в то время, когда гибнут люди. Но если вы станете жертвой собственных эмоций, то только увеличите количество пострадавших. Никому не будет

хорошо от того, что вы погрузитесь в отчаяние. Вы сможете действовать разумно и помогать другим людям, только если сами будете устойчивы.

Зона ресурса:

1. Уменьшите «питание» новостями 10кратно и понаблюдайте за своим состоянием. Начать можно с малого: выделить один день, в который вы занимаетесь текущими делами и все ваши мысли направлены решение текущих задач; сокращаете время на просмотр и чтение новостей, фильтруете информацию. В конце дня проанализируйте своё состояние и количество выполненных дел. Однозначно, состояние ваше улучшится и дел выполненных увеличится.
2. Проверяйте источники получаемой информации. Всё, что Вам необходимо знать на текущий момент жизни размещается в официальных источниках. Это важно!
3. Нет смысла гневаться и искать виноватых. Замечайте, когда появляются эти эмоции и старайтесь больше двигаться либо заняться текущими делами. Это отвлечёт вас от негативных мыслей, а значит и эмоций.
4. Общаясь с другими людьми, находите отвлечённые темы для разговора или уделяйте минимум внимания и времени беседе с тревожной тематикой. Разговоры делу не помогут, а нервная система постепенно будет давать сбои. Не зря же в народе говорят, что «нервная почва самая плодородная»
5. В текущей ситуации любые мнения эмоциональны заряжены, даже если они выглядят как аналитика. Фильтруйте информацию, включая критическое мышление: насколько объективна информация, которую я слышу? Могу ли я повлиять на это? Как эта информация действует на моё состояние?