

Артем Федоров

Техники работы с тревогой



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Федоров А. И.

Техники работы с тревогой / Федоров А. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 63 с.

ISBN 978-5-532-97076-2

Тревога может сделать жизнь невыносимой и стать причиной серьезных психических расстройств. Что делать, если чувство тревоги возникает без видимого повода и подолгу не оставляет в покое? В данном пособии вы найдете множество интересных упражнений и техник для победы над тревогой. Пособие будет полезным практикующим психологам, психотерапевтам, социальным работникам, врачам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97076-2

© Федоров А. И., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	5
Что такое тревога?	6
Почему так трудно определить причину тревоги?	7
Функции тревоги	8
Патологическая тревога	9
Психологическая помощь при тревоге	10
Неопределенность и тревога	12
Работа психолога с неопределенностью	13
«Перевод» тревоги в страх или волнение	14
Терапия возвращающейся тревоги	15
Техника осознания	16
Техника «Модифицирующее воображение»	18
Что такое НЛП	19
Как работает НЛП?	21
Может ли НЛП помочь при тревоге?	22
Якорь	23
Техника «Якоря»	24
Коллапс якорей	25
Походка в будущее	26
Диссоциация	27
Метакогнитивная психотерапия	29
Круг совершенства	30
Обратное вращение	31
Субмодальности	32
Упражнение «Выпускаем зверя на свободу»	34
Прием «Внутренний сторож»	35

Упражнение «Приятное воспоминание»	36
Методика «Остров Спокойствия»	37
Техника «Мои опоры»	38
Рисуночная техника «Стирание тревоги»	39
Дыхательные практики	40
Техники квадратного дыхания	42
Техники релаксации для работы с тревожностью	43
Тренинг сенсорной релаксации	44
Метод Седоны	46
Техника заземления	48
Техника «Тазик холодной воды»	49
Метафорическое овладение страхом	50
Медитация бойцов	52
Медитация «Шаман»	53
Техника «Бессмысленность тревоги»	54
Техника «Забыть, кто я такой»	55
Прием «15 минут на тревогу»	56
Техника «Восстановление связи с телом»	57
Упражнение «Стань озером»	58
Аутогенная тренировка	59
Зоотерапия (Анималотерапия)	60
Практика «Расскажи о тревоге животному»	61
Заключение	62

Вступление

Тревога – неприятное ощущение, связанное с чувством неопределённости, ожиданием беды и катастрофы. Порою с ней бывает очень трудно справиться.

Нормальная тревога помогает адаптироваться к различным ситуациям. Она возрастает в условиях высокой субъективной значимости выбора, внешней угрозе, при недостатке информации или времени.

Однако бывает и патологическая тревога, в возникновении которой играют роль не только внешние обстоятельства, но и внутренние психологические и физиологические причины.

Упражнения и техники в данном пособии помогут вам найти решение данной проблемы и победить тревожность раз и навсегда.

Что такое тревога?

Отличительные особенности тревоги.

Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием, предчувствием грозящей опасности. Это ожидание неопределенной, неконкретной угрозы.

В отличие от страха как реакции на конкретную опасность (реальную или вымышленную).

Волнение – эмоциональное возбуждение, связанное с настроением человека на конкретное предстоящее событие.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Рассматривается как личностное образование и как свойство темперамента, обусловлено слабостью нервных процессов.

ЭМОЦИЯ	ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ:
Страх	«Я боюсь заболеть / потерять родителей / что сын заболеет, и я не смогу помочь, так как он далеко».
Волнение	«Я переживаю, что не справлюсь завтра на собеседовании / экзамене / свидании».
Тревога	«Я нервничаю, не знаю почему , вся ситуация меня напрягает, я не нахожу себе места».
Тревожность	«Я беспокоюсь по любому поводу и ничего не могу с собой поделать»

Почему так трудно определить причину тревоги?

Тревога кажется беспричинной, причина не осознается.

Есть множество «слоев» тревожных мыслей. Трудно найти ключевой / пусковой.

Телесные симптомы создают тревогу второго уровня (тревогу, связанную с появлением симптомов).

Функции тревоги

Охраняет (предвосхищает, предсказывает опасность).

Сигнализирует об опасности.

Не прекращает сигнала, пока опасность есть.

Запускает поиск источников угрозы.

Стимулирует активность (быстрее начать спасательные действия, искать выход).

Адаптирует к подобным ситуациям в будущем (они будут переноситься легче).

Оценивает угрозу и субъективные возможности преодоления опасности.

Патологическая тревога

Не имеет существенных причин и/или значительно превышает адекватную реакцию на ситуацию.

Не поддается сознательному контролю, ее не получается нейтрализовать усилием воли или рациональными убеждениями.

Истошает, «терзает» человека. Создает тягостное ощущение длительного напряжения – эмоционального и физического.

Мешает нормальному функционированию в социуме. Например, создает невозможность работать с людьми или выходить из дома.

Длится более недели и не проходит сама по себе.

Физические проявления	Психические проявления
Головные боли	Раздражительность.
Головокружение	Неспособность сосредоточиться. Прокрастинация.
Усиленное потоотделение	Постоянное беспокойство.
Напряжение мышц	Потеря памяти.
Боли в желудке	Недостаток терпения
Одышка	Чрезмерное мышление
Учащенное сердцебиение	Чувство дискомфорта
Боли в груди	Ожидание худшего
Тошнота	Желание самоизолироваться
Тяжело дышать	Ажитация (желание куда-то бежать, что-то делать)
Трясутся руки	Беспорядочная деятельность
Истощение	«Рой» навязчивых мыслей, которые невозможно контролировать
Усталость и слабость	Неспособность расслабиться
Проблемы со сном	Сложно объяснить свои чувства
Изменение аппетита	Гипер-контроль
Расстройство либидо	
Расстройство стула или запор	

Психологическая помощь при тревоге

Цель состоит в том, чтобы укрепить чувство безопасности и улучшить функционирование пациента. Действия направлены на определение наиболее важных проблем пациента и поддержки при их преодолении.

1. Выяснить патологический характер симптомов и обсудить как человек уже с ними справляется. Что в его действиях эффективно? Что нет?

Использует ли деструктивные способы совладания (алкоголь, трудоголизм, навязчивое поведение)

2. Выяснить ожидания клиента от терапии – дать ему чувство безопасности, работать с предрассудками и иллюзиями о ходе лечения.

3. Обязательно направление на консультацию к психиатру.

Многие люди воспринимают психиатрию негативно, поэтому – в целях минимизации этих предрассудков – в ходе обследования человеку следует сообщить, что его симптомы требуют дифференциации в т. ч. с тревожными или соматоформными расстройствами и т. д.

4. Помочь в поиске решения трудностей, которые вызвали симптомы.

5. Дать пациенту надежду, показывая его сильные стороны.

6. Усилить у пациента веру в собственные возможности в сферах, в которых она неадекватно занижена.

7. Способствовать отреагированию негативных эмоций, давая возможность «выплакаться», «выговориться» и т. д.

8. Принять меры (если это возможно) в ближайшем окружении пациента, чтобы уменьшить проблемы, которые стали причиной возникновения симптомов.