

Сборник упражнений

**при панических атаках (ПА), генерализованном
тревожном расстройстве (ГТР),
тревожности, беспокойстве**



Паническая атака

– внезапный для человека эпизод яркого, острого, интенсивного страха, во время которого человеку кажется, что с ним случится какая-то физиологическая катастрофа, что он вот-вот потеряет сознание, умрёт, сойдёт с ума или же совершит какое-то неправильное действие, утратив контроль над собой или ситуацией.



В момент панической атаки автоматически срабатывает инстинкт самосохранения в виде древней защитной реакции «Беги или сражайся» и вырабатываются гормоны стресса, т.к. начинает усиленно работать симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Мобилизация организма с целью выживания, происходящая в соответствии с заложенной эволюцией программой, сопровождается целым рядом дискомфортных физиологических симптомов, которые воспринимаются человеком как опасные для здоровья и жизни.

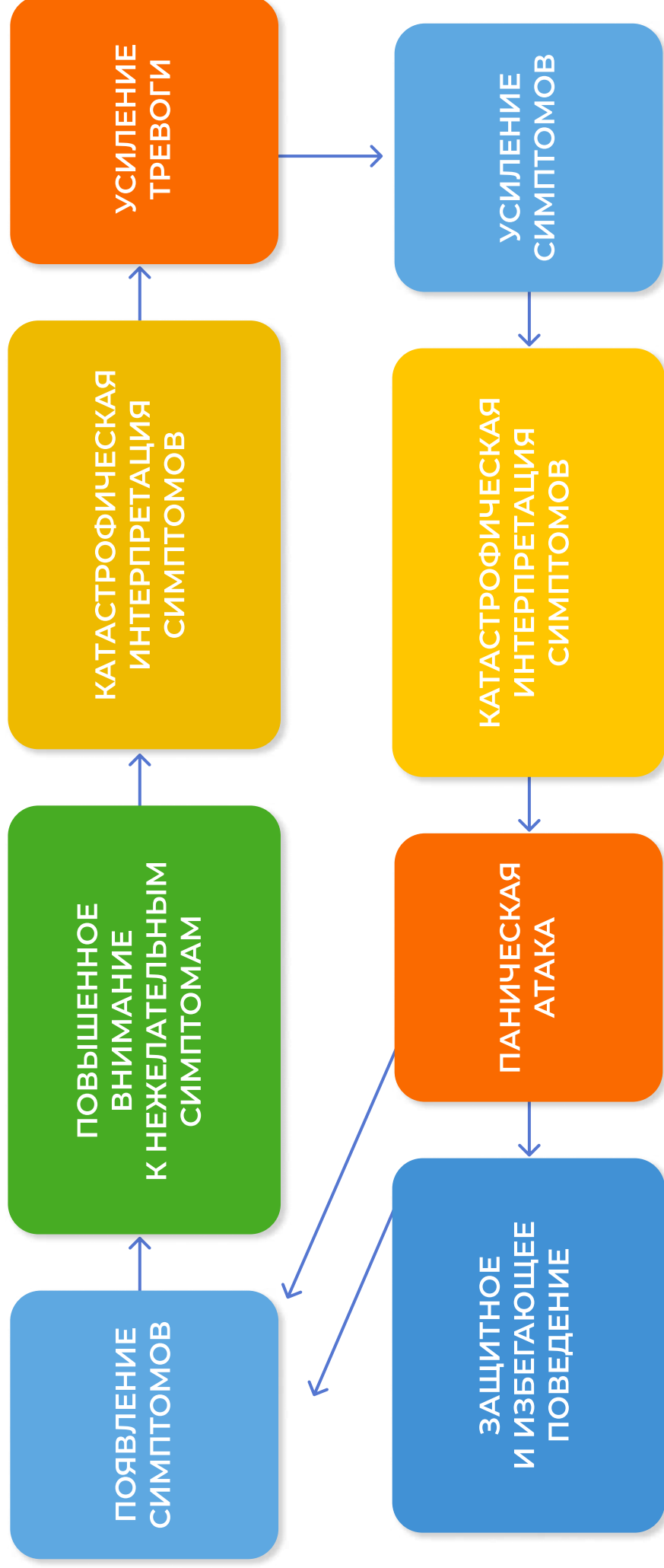


Панические атаки не проходят сами собой и могут усиливаться с течением времени.

Даже после медикаментозного лечения, направленного на симптомы, панические атаки чаще всего возвращаются.

Поэтому важно осознавать причины ПА и то, как они запускаются и поддерживаются нами.

Порочный круг панической атаки





Эта схема показывает, как мы сами формируем привычку реагировать паникой на «опасные ситуации».

Паника и симптомы, которые её сопровождают, мотивируют избегать опасности.

Когда вы убегаете и обретаете ощущение безопасности, вы закрепляете в себе панические реакции.

Симптомами панических атак являются:



Паническая атака проходит приблизительно через 10 минут, но некоторые признаки панической атаки могут сохраняться и дольше. Паническая атака крайне неприятна и тяжело переносится, но не представляет опасности для здоровья.

3 правила при Панических атаках

1. Расслабьтесь
2. Не сопротивляйтесь
3. Побудьте в этом

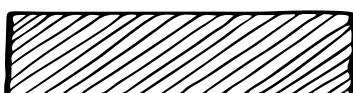
Как понять особенности ПА?

Подготовьте лист бумаги и постарайтесь ответить на 3 пункта:

Типичные ситуации, в которых вы испытываете сильный страх или запускаете паническую реакцию. Какая опасность присутствует в этих ситуациях: виртуальная или реальная?



Симптомы страха в теле, которые вы испытывали в течение предыдущих двух недель?



Типичные мысли, которыми вы запускаете паническую реакцию. Задайте себе вопрос: Как я запустил(-а) панику, о чём я подумал(-а)?

Самопомощь при панической атаке

Как бы страшно вам не было, повторяйте про себя следующие фразы:

- То, что со мной происходит, не опасно для жизни.
- Я не умру. Со мной все будет хорошо.
- Это просто паника.

Атака может не отступить,
но вы не сдавайтесь и продолжайте
настраиваться на позитивную волну.

Очень важно проработать глубинные причины панических атак и негативные, ошибочные установки, которые препятствуют полному избавлению от паники. Если тревожные установки, например: у меня ничего не получится или я должна быть лучше всех не отработать, то тревога постепенно вновь накопится.

Специальные техники помогут вам поменять установки и отношение к стрессовым ситуациям.

Упражнение «Провокация»

Рекомендуется при панических атаках (ПА) и острых приступах беспокойства.

Как работает? Паническая атака – это испуг за свою вегетативную активность. Из-за испуга выбрасывается адреналин в кровь, что вызывает у нас еще большее усиление вегетативной активности (учащенное дыхание, сердцебиение, головокружение и т.д), и наша психика запускает механизм «спасательства» (бежать, звонить, глотать таблетки).

Принцип данного упражнения – не сопротивляться состоянию, а позволить себе находиться в нем столько, сколько нужно.

Инструкция: в момент приступа скажите себе «Давай еще сильнее! Еще испугайся!», тем самым попытаюсь усилием воли ухудшить состояние. **Идите в это состояние, всячески усиливайте его.**

Не убегайте, не суетитесь, не спасайтесь, просто **проживите это состояние.** Вы считаете, что у паники есть какой-то пик, и именно на пике вы умрете, – в этом кроется главная ошибка. Никакого пика не существует.

Невыносимые ощущения проявляются тогда, когда вы активно им сопротивляетесь. И чем сильнее вы это делаете, тем хуже себя чувствуете. Поэтому единственный способ справиться с состоянием паники – это не сопротивляться, а, наоборот, провоцировать, усиливать и проживать его.

С вами всё в порядке. От панических атак еще никто не умирал и не сходил с ума.

Упражнение «Дыхание на 10 счетов»

Исходное положение: **сидя на стуле с прямой спиной.**
Дышите спокойно и **подсчитывайте вдохи и выдохи:**
1 – вдох, 2 – выдох, 3 – вдох, и так до 10.
Дыхание должно быть **цепным, то есть без пауз между**
вдохами и выдохами, **дышите ровно и спокойно ртом.**

При этом необходимо **концентрировать свое внимание**
на (1) подсчете вдохов и выдохов, (2) **движениях груди и**
живота и (3) **ощущении воздуха, которым вы дышите**
(как он движется по дыхательным путям).

Следует выполнять **3-4 подхода, делая небольшие**
перерывы.



Упражнение «Стакан воды»

Рекомендуется при панических атаках (ПА) и острых
приступах беспокойства.

Как работает? **Переключение внимания на ощущения.**

Инструкция: **в момент ПА старайтесь выпить стакан**
воды. Но делайте **мелкие глотки, старайтесь**
прочувствовать **вкус воды, температуру, ощущения**
во рту. **Замедлитесь Х4.**



Упражнение «Диалог с паникой»

Рекомендуется при панических атаках (ПА) и острых приступах беспокойства.

Как работает? Переключение внимания с вегетативной активности на мыслительную деятельность.

Инструкция: при ощущении начала приступов ПА остановитесь, не бегите, задайте себе 5 вопросов:

Какой формы ваш страх?

Какого он цвета?

На что похож?

Как он распространяется по вашему телу?

Что хочет сказать вам?

Сосредоточьтесь на этих вопросах и **ищите ответы внутри себя**, постарайтесь максимально войти с ним в контакт, подружиться. Вы с этим справитесь! Держитесь!



Упражнение «Радиус»

Рекомендуется при высоком уровне тревоги из-за предстоящих событий.

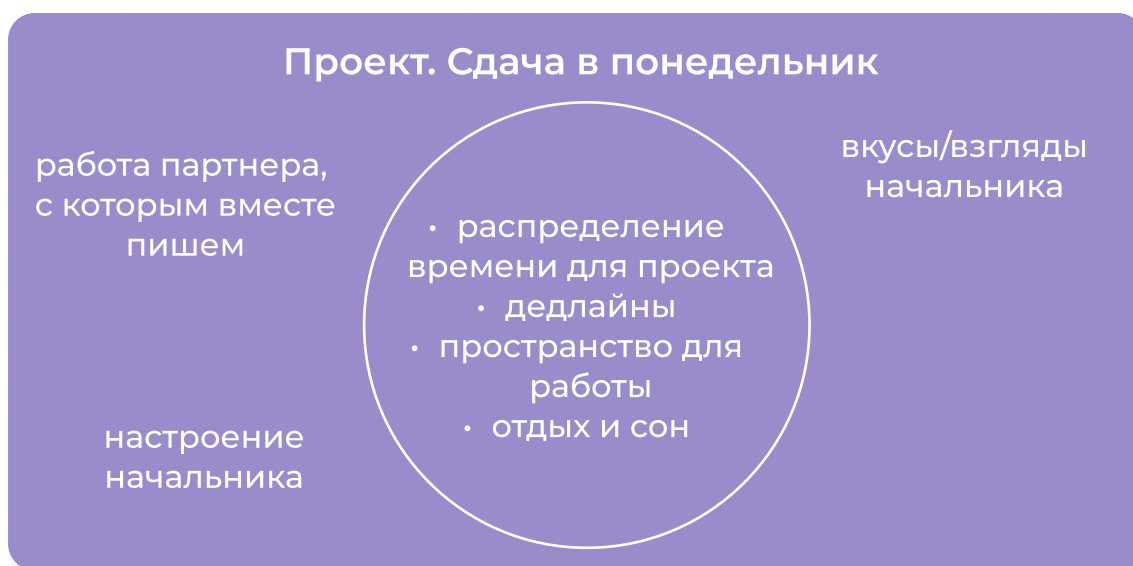
Как работает? Тревожность возникает в ситуациях, где мы чувствуем себя не в безопасности, либо не понимаем, что от нас зависит (страх потерять контроль). Данное упражнение позволит вам **очертить круг зоны вашей ответственности** и объяснить себе, что **не всё может быть под нашим контролем**.

Инструкция: нарисуйте на листе А4 круг.

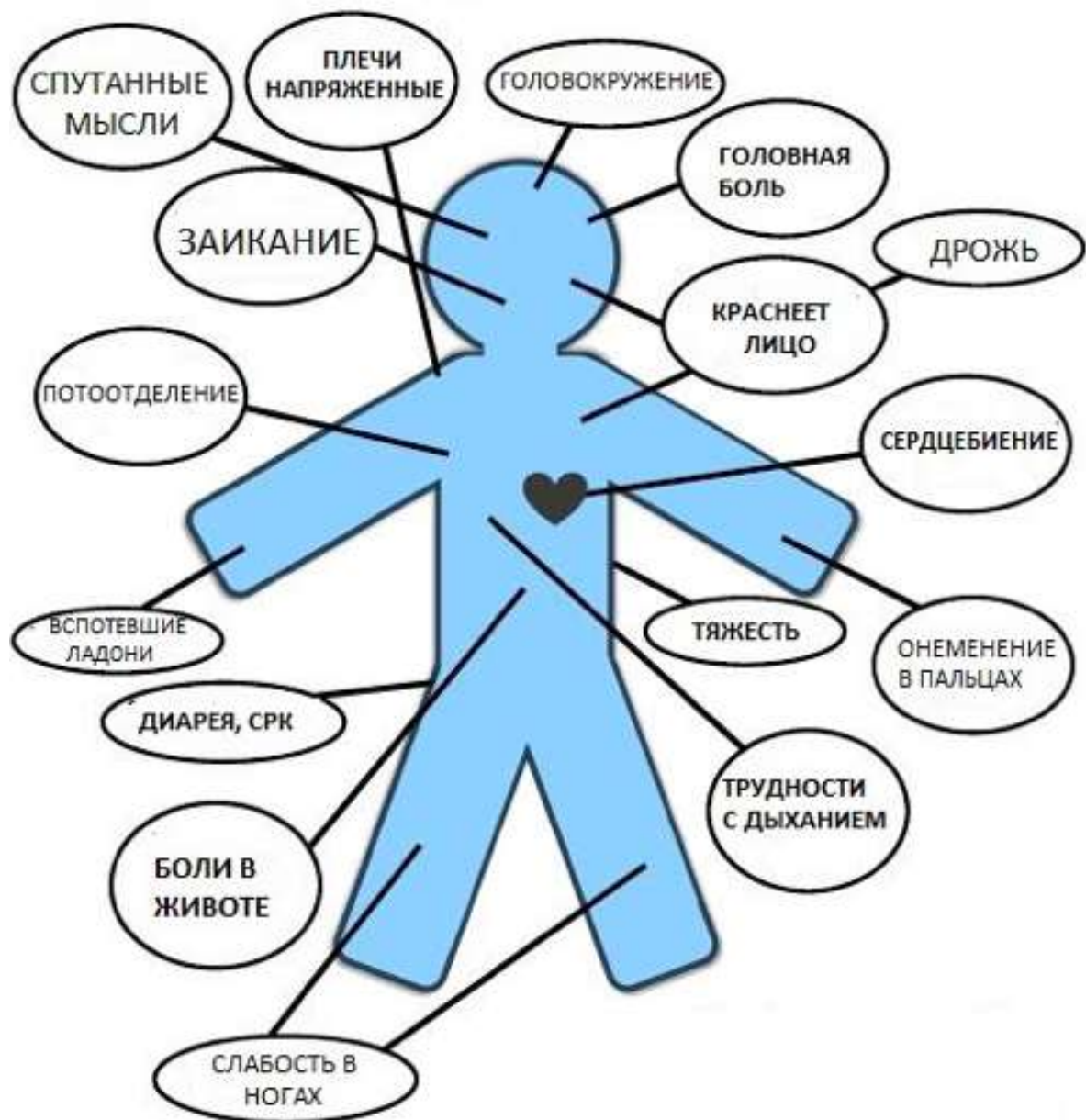
Сверху опишите вашу ситуацию.

Например, нужно сдать проект к понедельнику.

Далее в кругу вы описываете те факторы, которые от вас зависят, а за пределами круга – те, что не зависят.



Есть факторы, которые мы не можем контролировать, либо повлиять на них. Поначалу это может вызывать беспокойство и тревогу. Сосредоточьтесь на своих обязанностях и возможностях. Сделайте всё, что в ваших силах. Выполняя свою работу настолько, насколько это возможно (социальную роль, функциональные обязанности), вы научитесь постепенно давать возможность и окружающим проявлять себя и брать за свою работы ответственность.



Признаки тревожности:

- Желание контролировать своё и чужое поведение.
- Сложности в регулировании эмоций и излишняя плаксивость.
- Трудности с концентрацией внимания.
- Чрезмерное планирование.
- Перфекционизм и высокие ожидания.
- Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость.
- Избегание любой активности, деятельности.
- Расстройства сна.

ГТР - генерализованное тревожное расстройство

Обычная тревога перерастает в тревожное расстройство, если:

Тревога и связанные с ней реакции отличаются от обычных как:

- более сильные
- более постоянные
- более частые



Тревога становится причиной частого избегания опасных или стрессовых ситуаций.

Тревога и избегающее поведение мешают повседневной жизни и становятся причиной сильных личных переживаний.



Тревога не ситуативная, а фоновая, может длиться днями, неделями, месяцами.

Упражнение «Оспаривание»

Рекомендуется при высоком уровне тревоги, ГТР.

Как работает? Если внимательно следить за собственными мыслями, то можно заметить, что **многие мысли не соответствуют реальности**. Такое отличие мыслей от реальности называют ошибками мышления. И главная задача поймать их и оспорить.

Инструкция: Ниже приведена таблица с примерами из книги "Тревога, гнев, прокрастинация. 10 стратегий для самостоятельной работы" Сет Гиллихан. Ознакомьтесь с каждой ошибкой мышления и приведите свой пример.

Ошибка мышления	Описание	Пример	Свой пример
Чтение мыслей	Предполагать, что мы знаем, о чем думает другой человек	“Они, наверное, думали, что я идиот, когда я не мог загрузить презентацию”	
Персонализация	Думать, что нас касаются события, которые на самом деле не имеют к нам никакого отношения	“Она кажется расстроенной - наверное, это я что-то сделал”	
Эффект владения	Ожидать получения какого-то результата за наши действия или благодаря положению	“Я заслуживаю повышения, ведь я так много работал”	
Передача ответственности за свое счастье	Позволять внешним факторам влиять на наши эмоции	“Я не смогу быть счастливым, пока другие не будут относиться ко мне так, как я того заслуживаю”	
Ложное чувство беспомощности	Верить, что у нас меньше сил, чем есть на самом деле	“Нет смысла откликаться на вакансии - меня все равно никто не возьмет на работу”	
Ложное чувство ответственности	Верить, что у нас больше сил, чем есть на самом деле	“Если бы я был более интересным рассказчиком, никто бы не зевнул во время моих выступлений”	

Упражнение «Вопросы»

Рекомендуется при высоком уровне тревоги, ГТР.

Как работает? Переключение внимания с вегетативной активности на мыслительную деятельность.

Инструкция: распечатайте или сфотографируйте вопросы и отвечайте на них в слух в момент приступа тревожности.

- ? Насколько я доверяю этой мысли?
- ? Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли?
- ? Есть ли какие-либо доказательства, что мысль не верна?
- ? Каковы последствия моей веры в эту мысль?
- ? Каким образом я могу по-другому думать об этой ситуации?
- ? Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха?
- ? Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше?
- ? От какой мысли в данной ситуации для меня было бы больше пользы?



Упражнение «Время для тревог»

Рекомендуется при высоком уровне тревоги, ГТР.

Как работает? Данное упражнение помогает сократить время, потраченное на переживания, **взять под контроль фоновые тревожные мысли.**

Запланируйте на каждый день время для тревог. Это будет ваш ежедневный ритуал, отрезок времени, в течение которого вы можете дать себе в волю попереживать. Обязательное условие: **это должно быть одно и то же время и длиться не более 15-20 минут.**

Ставьте будильник, таймер, записывайте это время в свой ежедневник. В этот выделенный временной промежуток, думайте о своих переживаниях, или ещё лучше, записывайте их.



Упражнение «5 органов чувств»

Рекомендуется при панических атаках (ПА) и острых приступах беспокойства.

Как работает? Переключение внимания.

Инструкция: Упражнение можно выполнять про себя, мысленно перечисляя ощущаемые.

- ➔ Перечислю **5 вещей**, которые вижу.
- ➔ Перечислю **4 вещи**, которые слышу.
- ➔ Перечислю **3 вещи**, которых я касаюсь.
- ➔ Перечислю **2 вещи**, запах которых я ощущаю.
- ➔ Перечислю, какой вкус я ощущаю.

Я:



Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтовая Кристина