

## Самопомощь при тревожности

### 1. Ограничить и исключить соц.сети

Непрерывный поток новостей влияет на ментальное здоровье юноши и в том числе на чувство беспокойства. Риск тревожных состояний может быть у тех, кто чересчур активно пользуется интернетом. Вместо этого, рекомендуется перед сном почитать легкую литературу.

### 2. Увеличить количество ночного сна до 10 часов

Рекомендуемая норма сна - не менее 8 часов. Если сна меньше, то ухудшается физиологическое и психическое самочувствие — от недосыпа скачет настроение, повышается возбудимость и острее ощущается эффект стимуляторов, таких как кофеин. В то же время излишнее беспокойство в течение дня может вызвать бессонницу ночью, что приводит к порочному кругу: тревога-бессонница-тревога. Поэтому так важна непрерывность сна: фрагментарный сон снижает качество восстановления, и днем человек опять перевозбуждается и начинает беспокоиться.

### 3. Ограничить кофеин содержащие напитки

Кофеин содержат кофе, черный чай, кола. Кофеин стимулирует телесные ощущения, учащает сердцебиение и дыхание, повышает температуру тела. Мозг может ошибочно принимать эти симптомы за беспокойство и реагировать нарастающей паникой. Такой же эффект на тело оказывают и энергетические напитки, поэтому тревожным людям с ними стоит быть осторожнее.

### 4. Отдавать предпочтение здоровой пище

От еды зависит не только физическое, но и психологическое самочувствие. Чрезмерное потребление быстрых углеводов (мучного, сладкого, в том числе меда и фруктов, выпечки) приводит к снижению настроения и появлению тревожности, также не сбалансированное употребление углеводов может привести к избытку энергии, которую юный организм не успеет потратить, из-за чего может возникнуть бессонница, а как сказано ранее, недостаток сна приводит к тревожности. Сахар возбуждает нервную систему.

И, напротив, средиземноморская диета, богатая рыбой и овощами, благоприятно влияет на ментальное здоровье и уровень тревожности, как следствие.

### 5. Увеличить количество физической активности

Физическая активность очень эффективна при борьбе с тревогой и беспокойством. Дело в том, что в конце занятия вы ощущаете спокойствие из-за повышения уровня нейротропного пептида Y. Он воздействует на миндалевидное тело, часть мозга, которая распознает опасность и приводит нас в состояние повышенной готовности. Достаточно выполнять даже

самые легкие упражнения — просто заняться ходьбой. Вполне достаточно ходить, ездить на велосипеде или плавать на протяжении 30 минут три раза в неделю.

Отлично снижают уровень тревожности занятия йогой или растяжкой, особенно если активность происходит на природе - в парке, на даче, в лесу. В таком случае вместе с пользой от активности организм получает еще один необходимый ресурс для снижения стресса и тревожности - кислород. Главное, чтобы выбранный вид активности не был очередным стрессом и вызывал только приятные ощущения и желание заниматься.

#### 6. Выполнять дыхательные упражнения

Дыхательные техники — быстрый способ стабилизировать психику, тело, разум и восстановить связь между ними.

При тревоге человек дышит поверхностно, словно замирает. Из-за этого в мозг поступает меньше кислорода и он посылает тревожные сигналы в другие системы. Что в свою очередь вызывает головокружение, учащенное сердцебиение, чувство удушья. А они заставляют человека ощущать еще большую тревогу. Замкнутый круг можно разорвать, если помочь мозгу насытиться кислородом. Дыхательные техники помогают снизить также и ситуативную тревожность.

Несколько эффективных техник дыхания для помощи при тревожности:

##### Дыхание по квадрату

**Цель:** при вдохе нервная система возбуждается, при выдохе успокаивается, техника помогает стабилизировать вегетативную нервную систему.

1. На 4 счета вдох носом.
2. На 4 счета задержать дыхание.
3. На 4 счета выдох ртом.
4. На 4 счета задержать дыхание.
5. Повторить цикл в течение 5-15 минут.

Для большего эффекта можно визуализировать упражнение: дышать, глядя на любой квадратный предмет и переключаясь из точки в точку.

##### Дыхание 4-7-8

**Цель:** Удлинение выдоха, за счет чего улучшается психоэмоциональное состояние, так как при волнении, тревоге, страхе, злости, обиде выдох сокращается. Также полезно проводить практику перед сном для лучшего засыпания.

Для выполнения техники дыхания по схеме 4/7/8 нужно:

1. Сесть или лечь удобно, закрыть глаза.
2. Вдохнуть на 4 счета.
3. Задержать дыхание на 7 счетов.

4. Выдохнуть на 8 счетов. Представить, как на выдохе из вас выходят неприятные эмоции и мысли.
5. Повторить цикл несколько раз — от 10-12 до 25-30.

#### Диафрагмальное дыхание

Дыхание бывает глубоким и поверхностным. Диафрагмальное (брюшное) дыхание — это глубокое дыхание. На вдохе диафрагма опускается примерно на 2 см, грудная клетка раскрывается и максимально наполняется кислородом, живот немного округляется. На выдохе диафрагма поднимается примерно на 2 см, грудная клетка уменьшается, живот немного втягивается.

Как выполнять диафрагмальное дыхание по правильной технике:

1. Лечь на спину, слегка согнуть ноги в коленях.
2. Положить руку на живот, другую — на грудь.
3. Медленный вдох носом на 1–2 счета, рукой почувствовать округление живота.
4. Медленный выдох ртом на 3–5 счетов, почувствовать как живот проваливается.

Если мышцы шеи и плеч зажаты, перед выполнением дыхательной техники нужно их расслабить.

Цель: расслабить тело и психику, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, улучшить мозговое кровообращение, наполнить кислородом, убрать мышечные зажимы. В норме дыхание должно на 80% состоять из диафрагмального, то есть глубокого. Но из-за стресса человек начинает дышать поверхностно (ключичное и реберное дыхание). Из-за этого спазмируются мышцы, ухудшается кровоток, возникают неприятные психофизические состояния. Например, тревожность и зажимы в шее.