

ПОДРОСТКОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ.

Тревожность

- это личностная особенность, состоящая в особо лёгком возникновении состояния тревоги.

Тревога же проявляется как ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности. Уровень тревоги повышается в состоянии стресса, т.е. нагрузки из-за необходимости приспособления к неблагоприятным или резко меняющимся условиям. В этом случае тревога играет положительную роль: она мобилизует психологические резервы для преодоления стресса.

Есть темы, на которые говорить не принято, а зря! Негативные мысли, стресс, буллинг могут встретиться в жизни любого человека, а бывают еще депрессия, тревожность, расстройства пищевого поведения... Подросток станет намного защищеннее, если научится понимать себя и свои состояния, поймет, почему они возникают и как себе помочь.

Тревога обнаруживает себя по-разному: через тревожные мысли, в наших действиях, которые мы не всегда осознаем, и посредством неприятных физических симптомов. Поскольку вы, подростки много времени проводите в школе, начать можно с анализа проявлений тревоги, вызванной школьными проблемами.

1. Запишите 10 главных тревожных мыслей, которые приходят в голову чаще других.
2. Запишите 10 вещей, которые ты делаешь в школе, когда тобой овладевают тревога и беспокойство. Проверяешь телефон? Уходишь куда-то? Грызешь ногти? Тут не может быть неправильного ответа. Тебе нужен просто список твоих тревожных действий в школе.
3. Опишите свои физические симптомы. Это могут быть учащенное сердцебиение, потливость, онемение лица, приливы жара или озноб, резкое сужение поля зрения (туннельное зрение), другие неприятные или необычные ощущения. Перечислите все симптомы, какие можете.

Этот список необходим для работы с тревогами, ведь ими можно научиться управлять. Для этого нужно определить собственные ощущения, не избегая их и не осуждая себя, ведь тревога — это не порок и не признак слабости.

Острая тревога

Когда надо справиться с внезапным приступом острой тревоги, вплоть до паники, самое важное — снизить ее уровень. Этого можно добиться, используя наборы приемов, которые называют техниками релаксации.

1. Найти **безопасное место**, по возможности отделившись от источника тревоги.
2. Выровнять **дыхание** — считать, чтобы вдох и выдох длились ровно 4 секунды (так называемое дыхание 4×4). При вдохе нужно представлять, что воздух заполняет легкие до самого основания.
3. Применить **«метод категорий»**. Он особенно эффективен в борьбе с навязчивыми мыслями. Можно выбрать любую категорию: мировые столицы, марки любимых продуктов, страны мира, имена знаменитых актеров и так далее — и перечислить все,

которые приходят на ум. С каждым названием будет все сложнее, и больше не получится думать ни о чем другом. Надо приложить все усилия, потому что именно так можно выкинуть из головы все тревожные мысли. Когда станет по-настоящему трудно вспомнить следующее слово из выбранной категории, в процесс активно включатся лобные доли, разрывая контакт с миндалевидным телом. Цель достигнута, когда возможно думать только о своей категории, а не о том, что тревожило всего несколько секунд назад.

4. Использовать силу паузы. В каждой ситуации у нас есть несколько секунд, чтобы выбрать, как мы будем реагировать. Эта пауза необходима после любого действия или события, которое провоцирует приступ иррациональной тревоги, гнева, ярости. Даже такой короткий промежуток времени позволит изменить взгляд на трудную ситуацию.

Например, кто-то хочет пройти к кассе без очереди. В этот момент мы боимся опоздать на встречу из-за этого, или опасаемся, что касса сейчас закроется, или нас задевает, что этот человек нас игнорирует, не принимает во внимание наши интересы. Вместо того чтобы дать волю чувствам, лучше на миг отстраниться и посмотреть на ситуацию свежим взглядом: вдруг человек так погружен в себя, что не заметил очередь. Возможно, он расстроен или у него есть серьезные причины так поступать, которые к нам не имеют отношения. Дав себе паузу для оценки ситуации, мы можем успокоиться и отказаться от избыточной реакции.



Тревожность как фон.

Острую тревогу можно смягчить здесь и сейчас, используя описанные выше приемы. А вот для борьбы с общей тревожностью, которая существует как фон, нужна планомерная работа, требующая времени.

Составлять планы

Первое, о чем стоит подумать, — систематические занятия в зависимости от интересов. «Безделье часто ведет к заикленности и преувеличению, — утверждают авторы книги. — Иными словами, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и заиклитесь на них. Тревоги расцветают там, где нет системы». Важно составлять на каждый день план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт.

Отказаться от слов «А что, если...»

Если научиться контролировать свои «а что, если...», то уровень тревоги резко снизится. Эти слова высасывают энергию, вселяя тревожные мысли о неизвестном будущем. Необходимо поберечь силы, оставаясь в своем «сейчас». Лучше сконцентрироваться на том, что мы делаем в эту минуту, стараясь полностью сосредоточиться в настоящем. Тогда каждая минута жизни станет одинаково насыщенной и важной.

Учиться выражать свои эмоции

Иногда люди пытаются справиться с проблемами в семье, максимально ограничивая свои контакты с ней. Когда мы сдерживаем проявления своей любви к другим, мы

эмоционально отстраняемся от них. Например, подросток, обиженный на родителей, на какое-то время отказывается разговаривать с ними. Ему кажется, что так он обретает контроль над ситуацией. «В первое время это может ему нравиться, но в будущем это приведет к проблемам, ведь он не научится выражать сложные мысли и эмоции, — считают Томас МакДонах и Джон Хэтчер. — Бывает и по-другому, когда родители проявляют показное равнодушие к сыну или дочери, если чувствуют обиду. Это может принести целый букет проблем».

Как близким разговаривать с тревожным подростком

Переживания по поводу тревожных мыслей и страхов со стороны могут выглядеть необъяснимыми. Окружающим людям, даже самым близким, их трудно понять. Но поддержка семьи крайне важна подростку, она помогает ему жить дальше. Поэтому членам семьи предстоит научиться разговаривать с подростком, избегая некоторых фраз, которые могут усилить его тревожность. Под запретом оказываются многие популярные сентенции.

А ты не можешь просто успокоиться?!

Это всего лишь мысли.

Не делай из мухи слона.

Все будет ОК.

Это все ерунда.

Послушай, у меня тоже стресс. Я понимаю, как ты себя чувствуешь.

Могло быть гораздо хуже.

Ты так и будешь тут сидеть и ныть?

Соберись!

Улыбнись!

Постарайся не думать об этом.

Не надо быть таким пессимистом.

Не зная, как поступить, семья может подталкивать ребенка к таким действиям, из-за которых станет хуже, считают авторы книги. «Не позволяй никому винить себя в том, что тебе плохо, — советуют они тревожному подростку. — Это все равно что винить человека за его аллергию. Самая эффективная реакция семьи — это просто сопереживать тебе и быть рядом, когда тебе плохо. Попробуй объяснить родным, что они не обязаны знать и понимать твои ощущения. Гораздо важнее, чтобы они сопереживали тебе и старались тебя поддержать».

Когда идти к врачу

Конечно, подростку хочется «держаться лицо» и не проявлять слабость. Но не все проблемы можно и нужно решать самостоятельно. Обычно рядом есть кто-то, кто сумеет помочь и поддержать, и этой поддержкой не надо пренебрегать. Однако есть случаи, когда необходима профессиональная помощь специалиста, и про эти случаи следует знать и самому подростку, и взрослым рядом с ним.

Подросток понимает, что может нанести серьезный вред себе или окружающим, или часто думает об этом (даже если у него нет конкретных планов или желания осуществить их). Если эти мысли крайне навязчивы, стоит позвонить на горячую линию и попросить помощи.

Симптомы начинают мешать в повседневной жизни. Например, подросток внезапно начинает ссориться с семьей или друзьями, испытывает проблемы со сном и аппетитом, получает плохие отметки или надеется сбежать от проблем с помощью алкоголя или наркотиков.

Остановитесь

Если понимаете, что тревожитесь, скажите себе «стоп». Попробуйте подумать о другом или заняться чем-то для переключения, например почитать или приготовить еду.

Отстранитесь

Если переживаете или расстраиваетесь, попытайтесь мысленно отделить себя от происходящего, хотя бы ненадолго.

Выделите время

Решите, что каждый день будете специально тратить пять-десять минут «на переживания» — в строго отведенное время. Тревога подступает и мешает вам выполнять другие задачи? Пообещайте себе, что обязательно поволнуетесь потом, по расписанию.

Ведите внутренний диалог

Порой нас тревожат навязчивые мысли. Например, вы думаете: «Меня не примут в новой школе». В таком случае запишите идею с противоположным содержанием: «Я приятный человек и понравлюсь другим». Каждый раз, когда в голову приходит негативная мысль, в пару ей подыскивайте другую, позитивную.

Ошибки мышления

У всех бывают неприятные мысли, и порой они повторяются изо дня в день. Мы можем думать: «Как-то странно она на меня смотрит», «Ни за что не справлюсь с этим заданием, я ничего не понимаю», «Причёска у меня сегодня просто ужасная». Но почему такие соображения возникают автоматически? Обычно к этому приводят ошибки мышления (ученые называют их когнитивными искажениями).

Самоуничижение: мы фиксируемся только на своих недостатках и негативных событиях.

Преувеличение: мы воображаем, что все гораздо хуже, чем на самом деле.

Дурные предсказания: нам кажется, что в любой ситуации дело кончится провалом.

Власть эмоций: чувства захлестывают нас, подавляют рациональное мышление и не дают рассуждать здраво.

Самообвинение: мы считаем, что все происходящее случается по нашей вине.

То, что мы думаем о себе, не всегда верно. Часто окружающие считают нас совсем другими, так что стоит поработать над своими негативными убеждениями.

Нет негативу

Поймав себя на неприятных, давящих мыслях, задайте себе такие вопросы:

— Что доказывает, что эти мысли правдивы?

— Что доказывает, что эти мысли ложны?

— Что сказали бы моя лучшая подруга или лучший друг, узнав о моих размышлениях? — А моя учительница? А родители или опекуны?

— Может, я ошибаюсь? Например, преувеличиваю, валю все на себя, предсказываю неудачи на пустом месте? Мне точно известно мнение других людей обо мне или я просто фантазирую?

— Как я себя чувствую теперь? Я все еще думаю, что мои мысли были верны?

Три чувства

Попробуйте понять, что вы ощущаете прямо сейчас, с помощью трех чувств —

- Слуха
- Зрения
- Осязания

Обращаясь к каждому из них по очереди, поразмышляйте об этом некоторое время. Не прийти в состояние осознанности, выполняя это задание, просто невозможно!

**ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ПРИЗНАКИ ТРЕВОГИ,
ОЧЕНЬ ХОТЕЛИ БЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО, ОБРАЩАЙТЕСЬ!!!**

Ваш психолог Елена Александровна Алейникова