

Вебінар 4 Тривожність





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



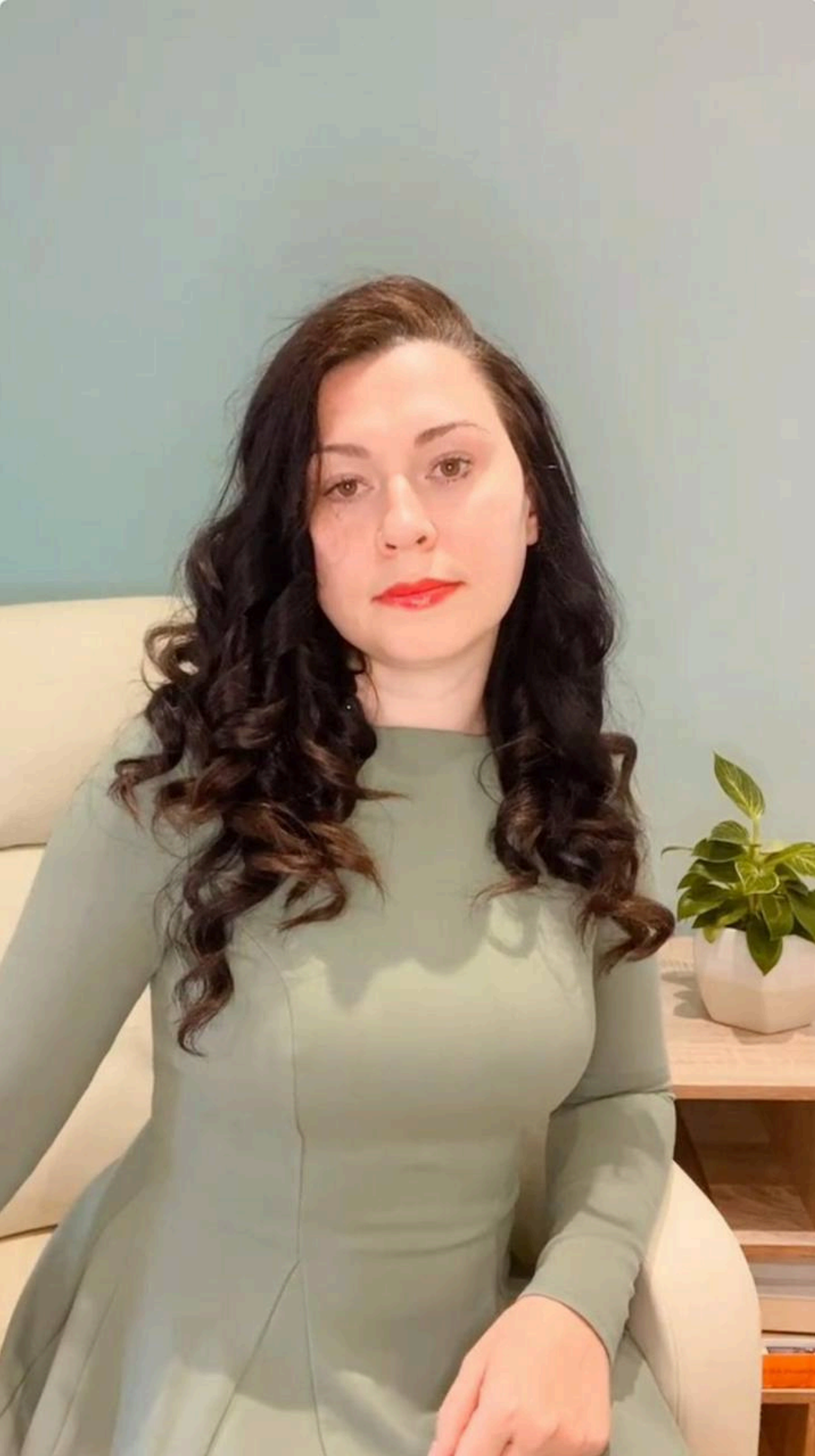
MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Автор: Ольга Войчук

Практикуючий психолог, тілесний терапевт у методі Соматичного переживання, юнґіанський консультант, сімейний консультант у методі позитивної психотерапії.



Тривожність — це емоційний стан, який характеризується почуттям **занепокоєння, страху** або **напруженості**. Вона може виникати у відповідь на стресові ситуації або бути хронічною, що перешкоджає нормальній діяльності. Тривожність супроводжується фізичними симптомами, такими як підвищене серцебиття, пітливість, проблеми зі сном, і може впливати на концентрацію та настрій. Якщо тривожність стає надмірною або тривалою, це може бути ознакою тривожного розладу, який потребує уваги та лікування.

Тривога це спосіб психіки та нервової системи розрядити внутрішнє напруження (придушені емоції), хоча цей спосіб і приносить людині дуже багато неприємностей.

Тривожність, як результат придушення емоцій.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Причини ж тривоги, по суті, людині часто невідомі.



Це для людини важко витримати. Психіка налаштована таким чином, щоб знайти об'єкт загрози. І вона знаходить його, або в майбутньому (страх за життя) або в тілі (страх захворіти, смерті) або в оточуючому світі (оточуючі люди небезпечні).

1.Подія

2. Реакція психіки та тіла на події – бий біжи (відчуття в руках, ногах), або іммобілізація (замороження) (мішені внутрішні органи).

3. Думка, висновок, аналіз на рівні розуму

4. Дії людини (придушення емоційних реакцій)

6. Накопичення таких невідреагованих реакцій

5. Застрягання реакції тіла та психіки в тілі та нервовій системі

Передумова тривожності чи панічних атак

Людина в звичайних ситуаціях свого життя (сидіння на дивані, в транспорті)

Нервова система намагається розрядити накопичений пригнічений матеріал через активацію вісцеральних відчуттів тіла

Тілесні відчуття (внутрішні органи, руки, ноги), ті самі відчуття під час лякаючих подій.

В мене була панічна атака, і мені допомогло її пережити цей спосіб самопомоги, але я маю собі пояснити якось свій стан. (Порча, зглазив, потойбічні сили, я погана людина, доля...)

Причини закріплення та погіршення панічних атак та тривожності

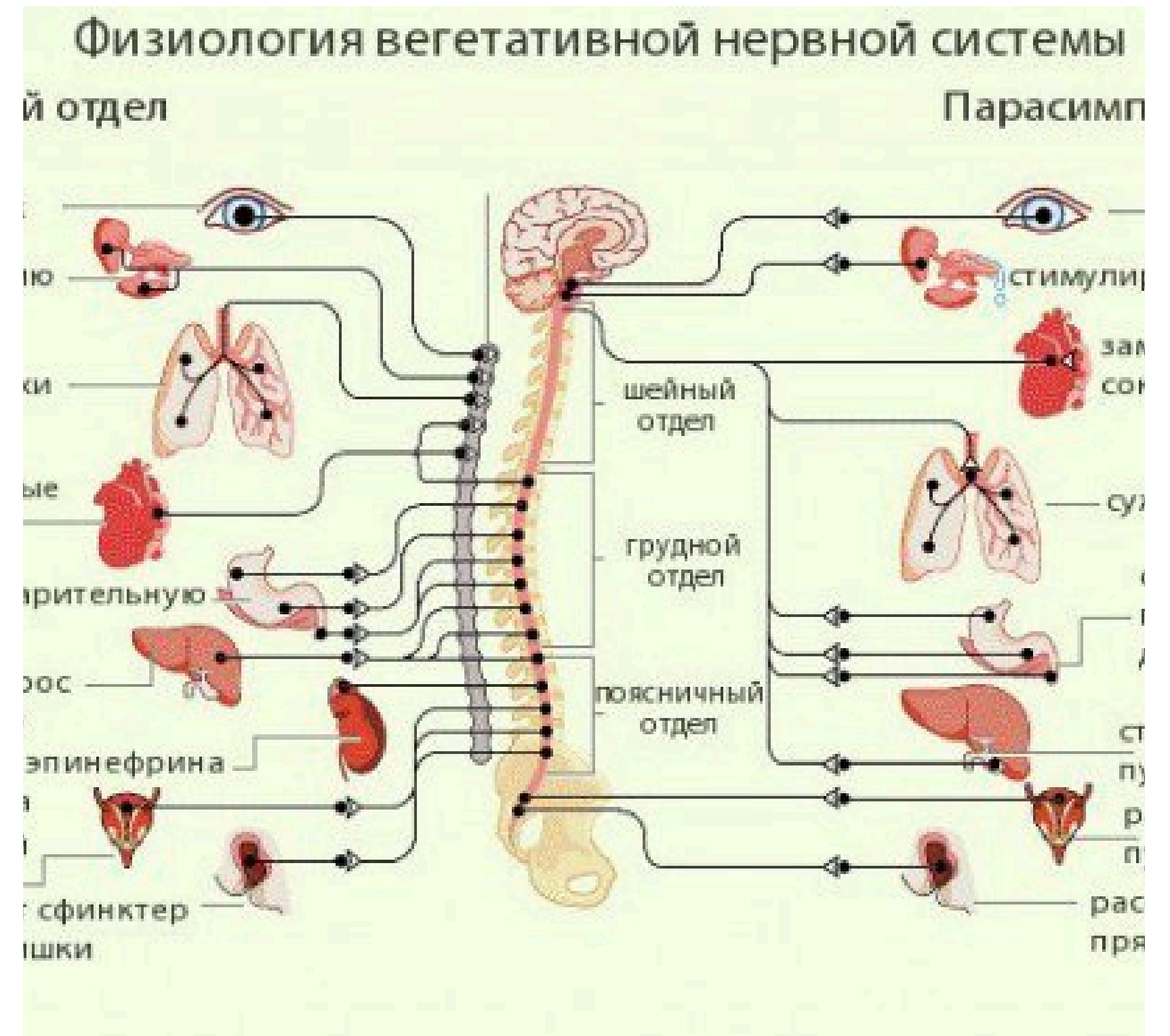
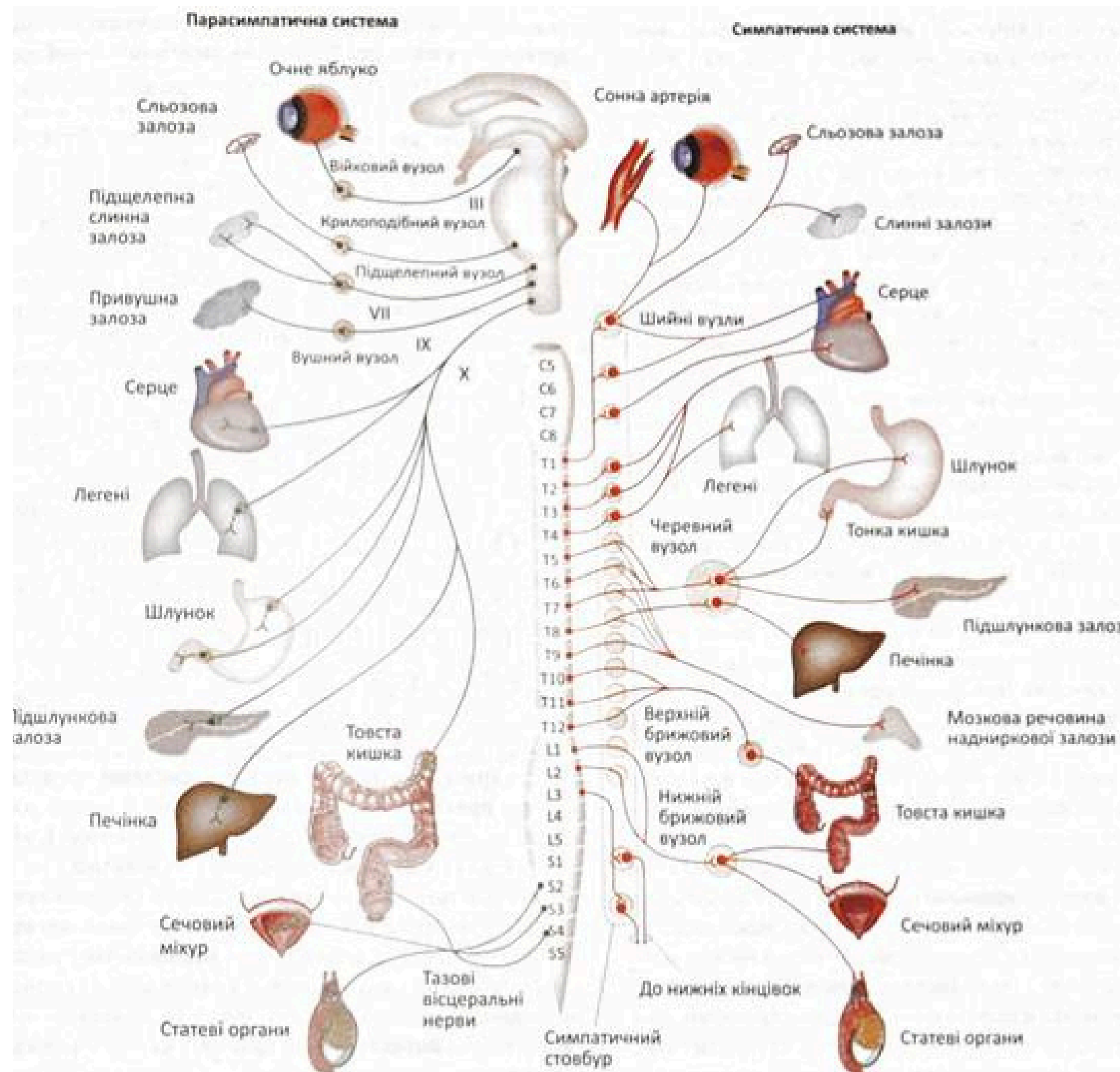
Від тіла до мозку поступає сигнал про відчуття які були так само під час реальних важких (емоційно) подій. **Мозок намагається пояснити вісцеральні відчуття!**

«В мене колотиться серце, я не можу дихати, зараз я помру». Людина шукає різні способи самопомоги.

Ці думки амігдала реєструє як небезпеку і на неї запускає ланцюжок реакцій відповідний до режиму небезпеки: симпатична нервова система активується.

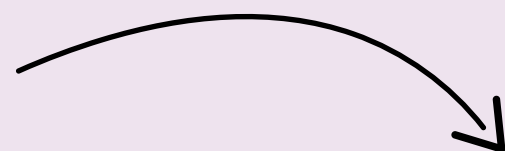
Мозок пояснює відчуття через знаходження об'єкту загрози тут і зараз: я божеволюю/зараз втрачу свідомість; в мене якась страшна хвороба; а що якщо я залишуся без грошей/житла;...

Панічна атака — це патерн (зразок, шаблон) нервової системи, що посилюється з часом, як спосіб впоратися зі стресом, втриматися і запобігти фрагментації.

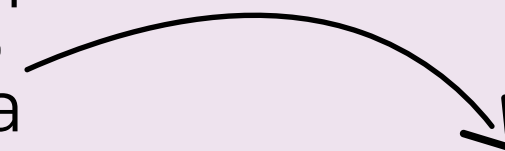


Як вийти з панічної атаки (тривалість ПА 15-20 хвилин):

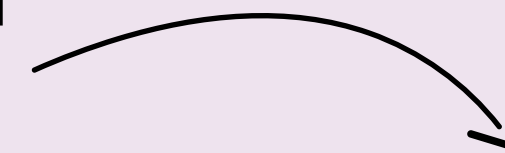
Людина в
звичайних ситуаціях
свого життя
(сидіння на дивані)



Нервова система
намагається розрядити
накопичений пригнічений
матеріал через активацію
вісцеральних відчуттів тіла



Тілесні відчуття
(внутрішні органи,
руки, ноги), ті самі
відчуття під час
лякаючих подій.



Від тіла до мозку поступає
сигнал про відчуття які
були так само під час
реальних важких
(емоційно) подій. **Мозок
намагається пояснити
вісцеральні відчуття**



Критично важливим є змінити своє відношення до ПА

Самодопомога (до 6 балів)

Лише після того як стабілізувалися і відчули тілесно себе краще, можна запитати себе: коли я так само почувався налякано та напружено. На що це схоже?

Спробувати подихати ці пригадування з направленням до себе співчуття (мені було дуже важко, але я впорався) та з думкою, що та подія завершилася і зараз безпечно.



Заземлення та орієнтування

Якими частинами тіла я зараз торкаюся до поверхні? Який відбиток залишаю? Увага в живіт, вдих в живіт. Як повітря проходить через ніс, більш холодне, нагрівається всередині мене, і виходить теплішим. Які предмети в моєму оточенні викликають приємні тілесні відчуття? Гладка поверхня, приємний аромат, колір, форма.

Психоедукація та стабілізація

Пояснення собі: зараз моя нервова система намагається розрядити щось з минулого.
Тобто реальної загрози зараз НЕМАЄ.

На скільки балів я це відчуваю за 10-ти бальною системою? Якщо до 6, є хороші шанси, що я зможу це переробити сам. Якщо вище, краще звернутися за допомогою.



Саморегуляція, як критична основа здоров'я психіки.

ВПРАВА: Уявіть ситуацію, яка була стресовою, але ви справилися з нею.

Які відчуття і рухи з'являються, коли ви відчуваєте «Я можу»?

Посмакуйте навіть щонайменші ознаки заспокоєння, розширення, полегшення, пом'якшення напруги, роздратування або страху.

Саморегуляція є основою того, що допомагає нам не придушувати почуття і одночасно не виплескувати їх безконтрольно.

Основою саморегуляції є постійний фокус на себе у ситуаціях.

Як я зараз почуваюся? Що відбувається зі мною зараз? Яку емоцію я проживаю зараз?

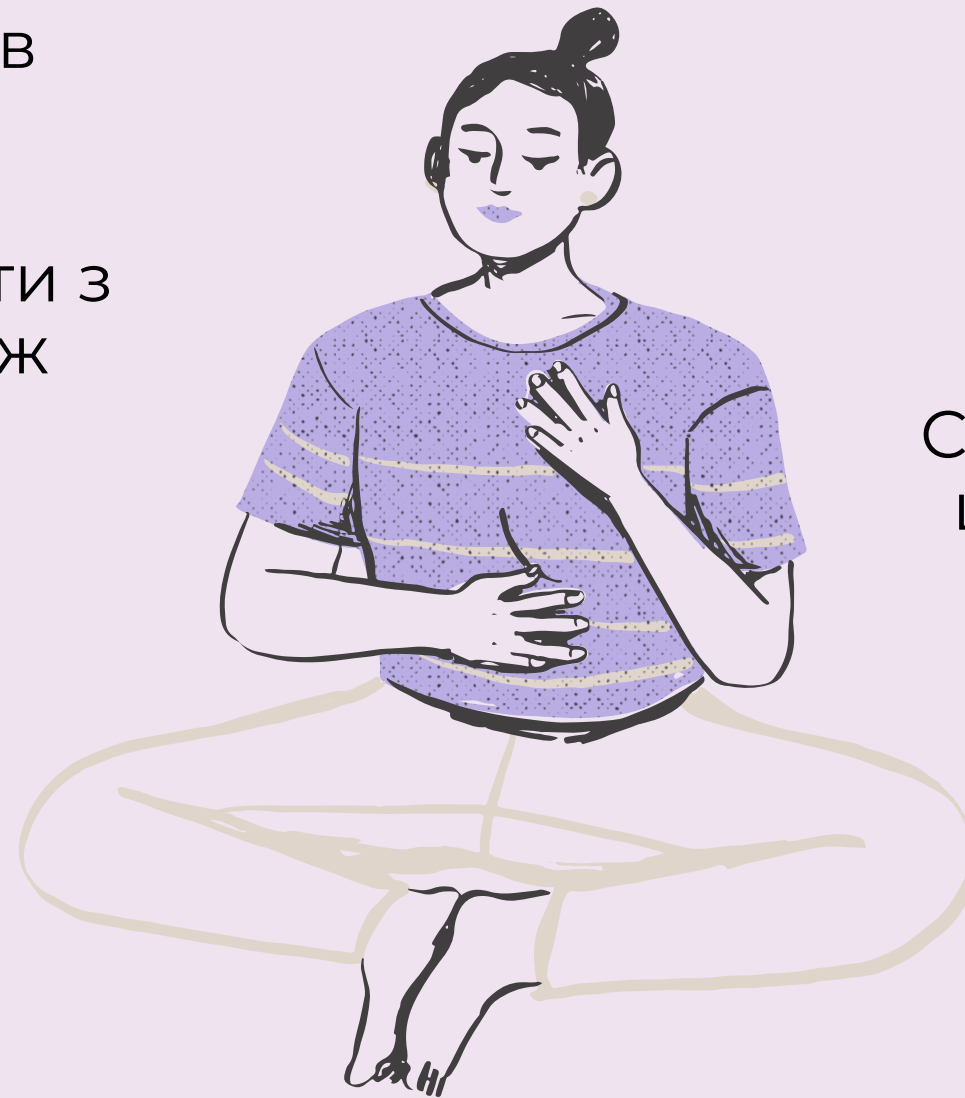
Для більш ефективної саморегуляції підходять наступні вправи:

Дихання в живіт, надування м'ячика в животі.

Звук «ВОООУ» протягувати і створювати з максимально можливою вібрацією аж нижче шлунку.

Знаходження приємних відчуттів в тілі під час приємних подій.
Активація їх у важких ситуаціях.

Орієнтація: що зараз приємного мене оточує? На звук, запах, дотик, колір/форму?



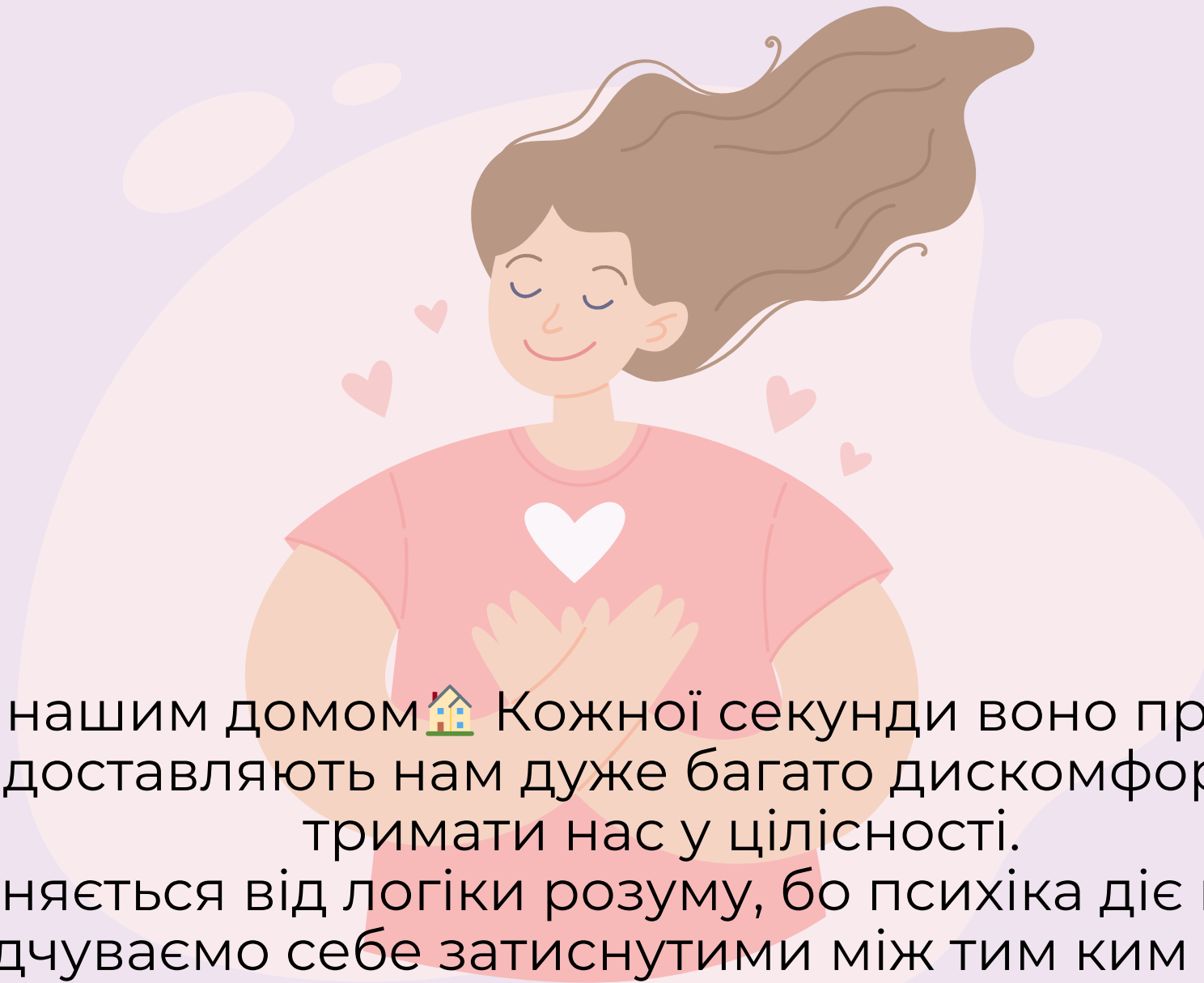
Заземлення: як я сиджу, чи зручно моєму тілу, що я можу змінити, щоб було ще зручніше, чи зручна поза?

Сповільнення. Зупинитися, прибрати все, що забирає увагу, зробити приємну дію повільно: випити стакан води, з максимальною увагою в цей процес.

Якщо ситуація викликає занадто інтенсивні почуття організувати собі усамітнення, чи навпаки чийось підтримку.

Всі негативні почуття проживати титровано: відщипуючи по трошки, і повертаючись в почуття стабільності (яке можна зробити собі через попередні вправи).

Налагоджувати свої відносини з тілом.



Наше тіло є нашим домом 🏠 Кожної секунди воно працює задля нас. Навіть важкі симптоми які доставляють нам дуже багато дискомфорту є наслідком спроби психіки тримати нас у цілісності.

Логіка тіла дуже відрізняється від логіки розуму, бо психіка діє на основі трьох складових: **Зверх-Я - Я - Ід.** Тобто ми відчуваємо себе затиснутими між тим ким є насправді, та тим ким нас хоче бачити соціум.

Гармонійне втілення нашої унікальності (інстинктивності) в соціальні вимоги, без приниження гідності, є складним завданням, яке нам доведеться виконувати все життя.

Як результат ми створим себе, як людину, що несе свій унікальний внесок на користь всього людства.

Висновки:

*Емоції важлива складова нашого життя. Вони допомагають зрозуміти що правильно саме для нас, а що нам не підходить.
Проживаючи емоції ми допомагаємо тілу та психіці бути здоровими.*

Два основних орієнтира у емоціях:

Проживання/контейнування/відреагування.

Коли емоції пройшли включити раціональну частину, щоб вирішите те, що викликало емоції, та діяти у напрямку наших потреб, цінностей, сенсів.

FEEL
YOUR
FEELINGS