



Тривожність

Як повернути собі спокій.

Автор: Ольга Войчук

Практикуючий психолог, консультант та сімейний консультант у
методі позитивної психотерапії, Юнгіанський консультант,
психотерапевт у навчанні за методом Символдрами.

@olhalivs





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?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК

План

- Тривога це...
- Як працює організм у тривозі.
- Що робити?
- Вразливі категорії, коли треба до психіатра.
- Техніки для подолання тривоги.
- Іноземна мова: мова нервової системи.
- Якщо ви територіально в Україні.
- Моє послання до вас.

Тривога це...

- Тривожність може проявлятися у вигляді таких думок:
- А що якщо мене звільнять?
- А може я чимось хворію?
- А може моя дитина/чоловік/мама/тато хворіють?
- А може я божеволію?
- Світ стає небезпечнішим!
- А що як я знепритомнію у людному місці/коли буду на самоті?
- Я можу заразитися чимось!
- Я провалю проєкт!
- Я набрид/ла партнеру, він/вона від мене піде!
- Я втрачаю контроль над собою, реальністю!
- Зараз усі побачать що я сказав дурню/маю пляму/дурний/не розумний/щось не знаю.

Тривожність — це емоційний стан, який характеризується почуттям занепокоєння, страху або напруженості.
За тривожність у мозку відповідає **АМІГДАЛА**.

Чого люди стають тривожними?

- Через важкі події в житті, або хронічний стрес мозок стає **«тривожним»** - вчиться шукати небезпеку всюди та проектувати можливі варіанти з небезпекою.
- Мозок та тіло просто хочуть нас захистити. Цей механізм не досконалий. І людина починає **ВІРИТИ**, що думка є реальністю!
- Але ця думка не реальність, а минулий досвід.

Правильний респонд (відповідь)

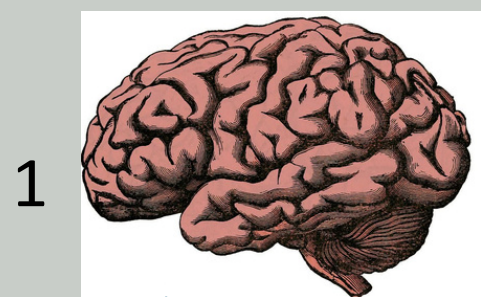
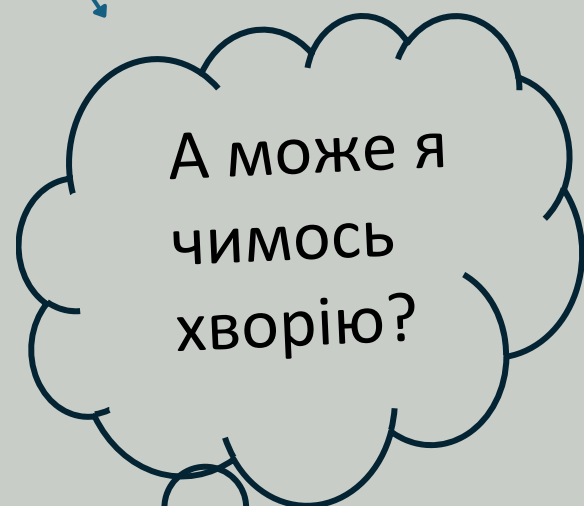
Наше тіло налаштоване реагувати на небезпеку. За це відповідає амігдала (частина мозку). Щоб подолати тривогу потрібно навчитися правильно відповідати на тривожні думки – виробити правильний **респонд!**

Під час того, як ви тривожитеся, зверніть увагу на ваш живіт. Він буде напруженим. Спробуйте його розслабити своїм наміром. Якщо не вдається, важливо навчитися свідомо напружувати та розслабляти м'язи всього тіла.

Як тривога закріплюється та посилюється у тілі:

@olhalivs

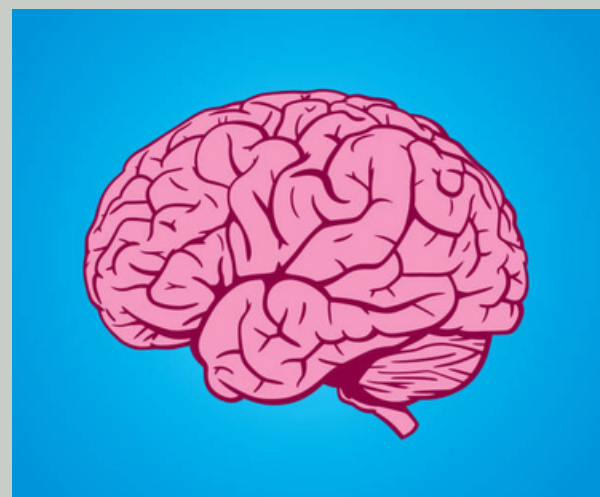
Тривожна думка



Тривожний мозок

Обробка думки
лобною корою
(респонд) – О, Боже,
це правда - я чимось
хворію!

2



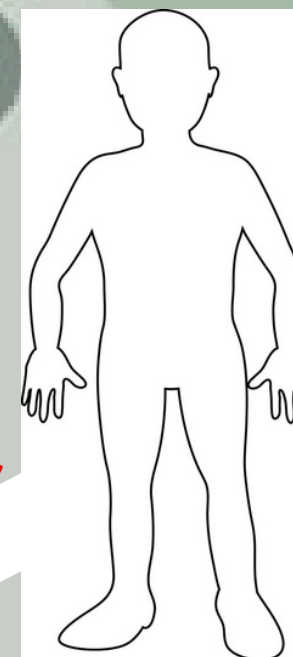
3



Амігдала: «Окей, я
тебе почула, ми в
небезпеці, активую
симпатичну нервову
систему!»

Сплеск гормонів

4



Колотиться серце

Прискорене дихання

5

Нормальні симптоми
активації симпатичної
нервової системи.

Зниження логічності

Напруга в м'язах

Повний список симптомів активації симпатичної нервової системи.

🫀 Серцево-судинна система

- Прискорене серцебиття (тахікардія)
- Підвищення артеріального тиску
- Відчуття “трепетання” або “ударів” у грудях
- Почервоніння обличчя або навпаки — блідість (перерозподіл крові)

🫁 Дихальна система

- Прискорене дихання (гіпервентиляція)
- Відчуття нестачі повітря або задуха
- Напруга в грудній клітці
- Сухість у роті (слинні залози пригнічуються)

🧠 Центральна нервова система

- Відчуття тривоги або страху
- Підвищена настороженість, “гострота” відчуттів
- Зниження здатності мислити логічно
- Важко зосередитися або сформулювати думки

🦴 М'язова система

- Напруга в м'язах (особливо шиї, плечей, щелепи)
- Тремтіння або посмикування
- Можливий біль у спині або головний біль через перенапруження

🧊 Терморегуляція та шкіра

- Пітливість (особливо долоні, пахви, обличчя)
- Озноб або “мурашки”
- Відчуття жару або холоду

🧑♀️ Травна система

- Зниження апетиту
- Нудота
- Печія або “зав'язаний” шлунок
- Часте сечовипускання або діарея (особливо при сильному страху)

👁️ Очі та зір

- Розширення зіниць
- Світлочутливість
- Затьмарення в очах або “тунельний зір”

Виробляємо правильний респонд на тривожні думки:

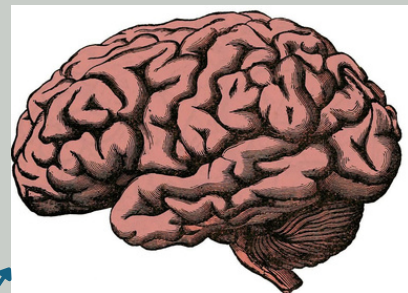
Обробка думки лобною корою (респонд) – «О, це мій тривожний мозок створив думку. Це НЕ реальність. Насправді, я у безпеці, це просто думка».

Амігдала: «Окей, я тебе почула, ми в безпеці, активую парасимпатичну нервову систему!»

Тривожна думка

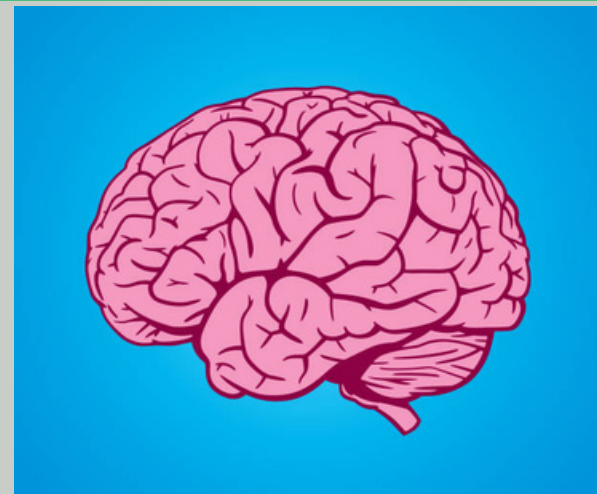
А може я чимось хворію?

1



Тривожний мозок

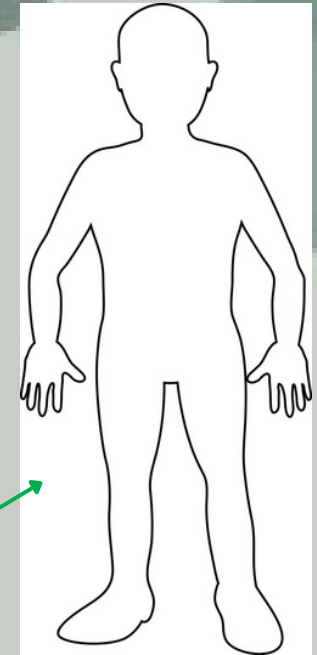
2



3



4



Розслаблення

5

Нормальні симптоми активації парасимпатичної нервової системи.

Заспокоєння тривожного мозку

Глибше і повільніше дихання

@olhalivs

Фізичні та психоемоційні симптоми, коли домінує парасимпатика:

Дихання

- Глибше і повільніше дихання
- Відчуття легкого вдиху та повного видиху
- Розслаблення грудної клітки та діафрагми

Серцево-судинна система

- Сповільнене серцебиття (брадикардія)
- Зниження артеріального тиску
- Відчуття теплоти або спокійного биття серця

Очі та зір

- Звуження зіниць (міоз)
- Розслаблений погляд, розфокусований зір
- Відсутність напруженого «вдивляння» чи сканування простору

Травна система

- Активізація травлення: з'являється апетит
- Пожвавлення перистальтики (можна почути бурчання в животі)
- Посилене виділення слини і шлункового соку
- Зменшення нудоти (на відміну від симпатки)

М'язи

- М'язова розслабленість (менше напруги в шиї, плечах, щелепі)
- Відчуття «м'якості» тіла
- Зменшення тремтіння або посмикувань

Психоемоційний стан

- Відчуття спокою і безпеки
- Розслаблення, ясність думок
- Сповільнення потоку думок
- Можлива сонливість або легка втома (як після їжі або медитації)

Тіло загалом

- Легке тепло в тілі
- Можливе відчуття «розтікання» або невагомості
- Зниження рівня гормонів стресу (кортизол, адреналін)

Симптоми тривожності, які є сигналом для звернення до психіатра

● 1. Постійна, виснажлива тривога більшу частину дня

- Тривожність не минає навіть у спокійних обставинах
- Відчуття, ніби “всередині завжди щось не так”
- Неможливо розслабитися навіть вдома або на відпочинку

● 4. Порушення фізичного стану без медичних причин

- Постійна напруга в тілі, головні болі, проблеми зі шлунком, тахікардія — без патології з боку тіла
- Часті звернення до лікарів без чіткої причини
- Тіло «на межі», навіть коли розум говорить, що «все нормально»

● 2. Панічні атаки

- Повторювані епізоди сильної тривоги з:
- серцебиттям
- відчуттям задухи
- тремтінням
- страхом смерті або “збожеволіти”
- І ці напади трапляються неодноразово і неочікувано

● 5. Уникання важливих сфер життя

- Людина уникає роботи, людей, поїздок, відповідальності через тривогу
- Самоізоляція
- Відмова від соціальних контактів або проєктів через страх

● 7. Втрата контролю над думками або тілом

- Постійні нав’язливі думки, що не зупиняються
- Дисоціація: «я ніби не в собі», «все відбувається ніби не зі мною»
- Відчуття, що тіло “вимикається” (наприклад, оніміння, слабкість без причини)

● 3. Порушення сну

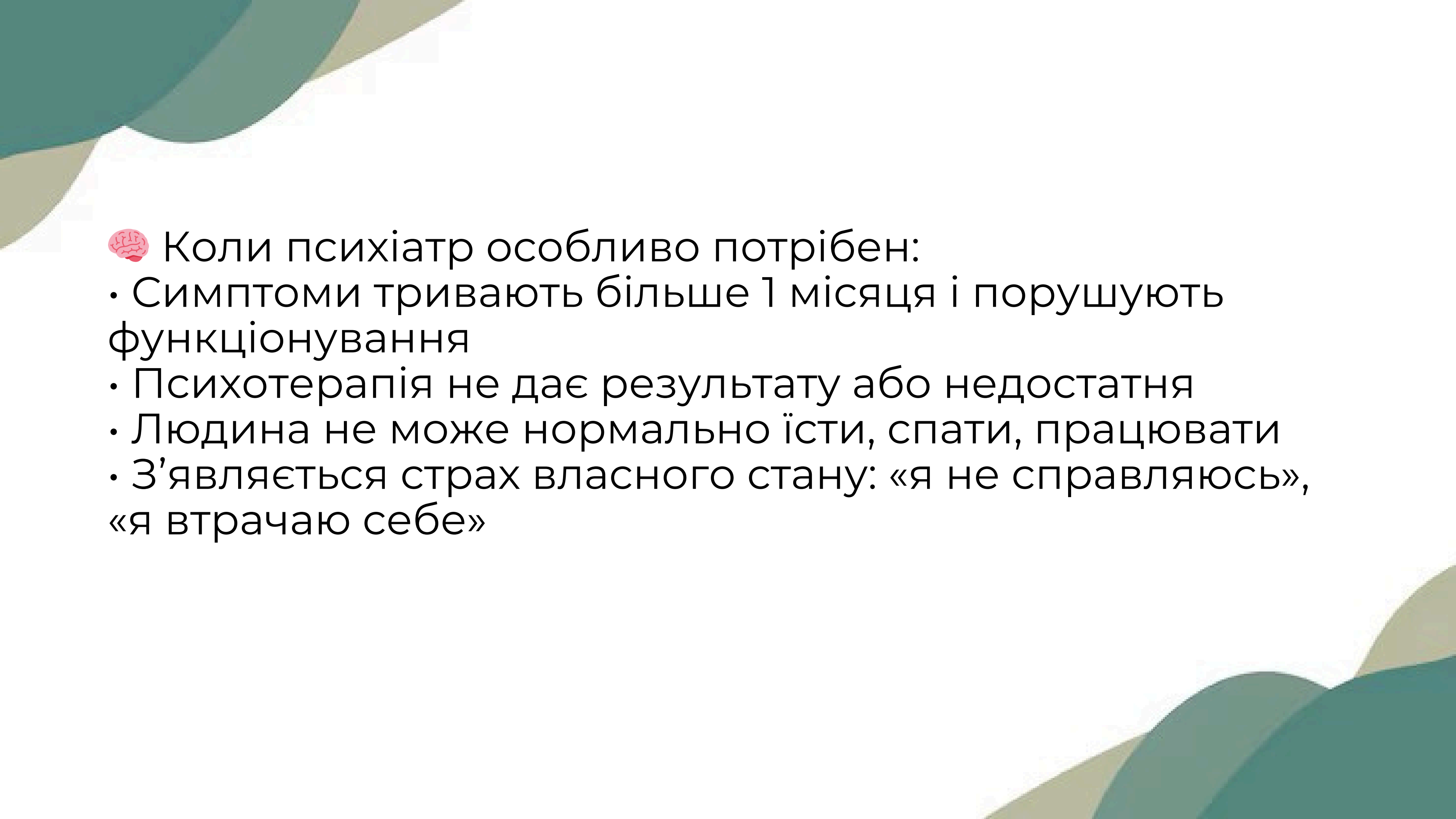
- Неможливість заснути через тривожні думки
- Часті пробудження з напругою або страхом
- Раннє пробудження з відчуттям паніки
- Безсоння триває понад 2–3 тижні

● 6. Депресивні симптоми

- Відчуття безнадії, втома, відсутність інтересу
- Думки на кшталт: «нічого не має сенсу»
- Відчуття, що «життя – це тягар»
- Суїцидальні думки або фантазії (навіть не чіткі)

● 8. Алкоголь або заспокійливі — єдина “поміч”

- Регулярне вживання алкоголю, заспокійливих або снодійних засобів
- Без них — сильна тривога або паніка
- Самолікування замість звернення по допомогу



 Коли психіатр особливо потрібен:

- Симптоми тривають більше 1 місяця і порушують функціонування
- Психотерапія не дає результату або недостатня
- Людина не може нормально їсти, спати, працювати
- З'являється страх власного стану: «я не справляюсь», «я втрачаю себе»

Трохи пояснення як спрацюватиме респонд:

Амігдала це частина мозку, яка має зв'язок від тіла та розуму (лобної кори). Якщо Амігдала зчитує напругу живота, вона це інтерпертує як сигнал тривоги і запускає симпатичну нервову систему. Якщо Амігдала зчитує думку, в яку лобна кора вірить, (тобто лобова кора оцінює думку як справжню небезпеку) то амігдала запустить симпатику. Таким чином, якщо деякий час буде респонд: «Це лише думка, вона не відповідає дійсності», то тривога почне знижуватися і спокій повернеться.

Саме тому на амігдалу можна впливати двома способами. Через розум та через тіло (позу).

Спробуйте перевірити: сядьте у крісло, закиньте руки за голову, як ви робите на пляжі і скажіть: «Мені таааак страшно!»

Відчуваєте, як ця фраза при такій позі читається як сарказм?

А тепер скрутіться у клубок і проговоріть: «Я зараз відчуваю таааке розслаблення!»

Відчуваєте невідповідність?

Тому у цьому гайді я дала вам **2 способи** впливу на амігдалу та тривожність: через розум (правильний респонд) та через тіло (нижче подані техніки для тіла, та розуму у тому числі)

Техніки та вправи для самодопомоги при тривожності.

Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)

Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури

Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.

Порахуйте від 20 до 0 вголос
При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

Торкніться будь-якої поверхні
Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

Оцініть температуру приміщення та власного тіла
Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури

Техніки та вправи для самодопомоги при тривожності.

Притисніть руки або спину до стіни

Це допомагає заземлитися і відчувати зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяшки п'ятами»

Зробіть вправу «Метелик»

Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й по чергово постукуйте ними

Також відновити спокій допомагають:

- спів або мугикання
- масаж очних яблук подушечками долонь
- по чергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися).

Уведіть у звичку виконувати вправу 3-6-5.

Поставте секундомір на 5 хвилин. На 5 секунд робіть вдих, на 5 секунд видих. Без зупинок. Знову повторіть цикл. Там протягом 5 хвилин. Бажано через кожні 4 години.

Всі ці техніки треба виконувати коли тривога накриває і не можна її зупити силою волі. А справжня робота написана далі...

Іноземна мова: мова нервової системи.

Когнітивна складова важлива у подоланні тривоги. АЛЕ! Нервова система не говорить словами чи логікою. У неї своя мова. І дуже важливо цю мову знати, щоб впливати на нервову систему.

Що ж це за мова? Мова нервової системи це сигнали: (електричні імпульси, хімічні речовини, симптоми в тілі (біль, тремтіння, оніміння, напруження), поведінкові реакції, та емоції.

І якраз через тілесні відчуття можна впливати на нервову систему. Важливо слухати себе і у разі симптомів: тривога, активація, втома, напруга, злість створювати простір допомоги собі. **ТОБТО ТРИВОЖНІСТЬ** це не проблема – це сигнал нервової системи, що вона перегружена. І їй потрібно допомогти.

Потрібно увести звичку турбуватися про нервову систему її мовою!

- ▲ Симпатична система активована: тривога, напруга, спазм.
- 💓 Серце б'ється швидко. М'язи напружені. Світ здається загрозливим.
- 🔧 Дія: 🔊 Звук: м'який голос, тиха музика, стабільний ритм.
- 🧑 Рух: повільне погойдування, глибоке дихання, легке натискання на тіло (контейнер).
- 🌱 Місце: затишок, тепло, передбачуваність.
- ✉️ Повідомлення нервовій системі:
«Нам зараз не треба бігти. Ми в безпеці. Можна не завмирати.»

Я замерз/завмер → Мені потрібно м'яко розморозитись

- ❄️ Парасимпатична система в колапсі (дорсальна гілка): втома, відчуження, байдужість, тіло «вимкнене».
- 🔧 Дія:
 - 🤲 Теплі руки — доторк до себе або іншої людини.
 - ☀️ Світло, денний ритм.
 - 🐢 Дуже м'яка активність: прокидання вранці без тиску, ковток теплої води, роздивляння навколо.
- ✉️ Повідомлення:
«Ти не один. Ми будемо повертатися поступово. Я з тобою.»

Я спалахнув/зірвався → Мені потрібно регуляція

- ⚡ Надмірна стимуляція, нервова система «вивертає назовні». Може бути злість, крик, паніка.
- 🔧 Дія: 🌡️ Холод або тепло (контрастні відчуття).
- ⏸️ Пауза, усамітнення.
- 🖐️ Заземлити себе: «Я тут», натиск на стопи, предмет в руках, назви 5 речей навколо.
- ✉️ Повідомлення:
«Це було занадто. Я тебе чую. Ми приземляємось.»

Щоб вийти зі стану втоми, тривоги та депресії

Вкрай важливо робити протягом дня зупинки: мовою нервової системи: колисання, мугикання, кутання, гойдання, заземлення, розслаблення, дихання, ритм, контакт, сенсорика, спокійна музика, звуки, самообійми, запахи, фактури.

Що це буде, краще підібрати індивідуально. Комусь підходить спів, комусь кутання у плед, комусь танець, комусь дихання. Але це має бути те, що приносить **ТОБІ** відчуття розслаблення та спокою. І це має стати частиною життя, хоча б на період виходу зі стану перевантаження нервової системи.

Найважливіший слайд. Знаю, що тобі зараз дуже важко.

Скоріше за все ти зараз просто не маєш сил на все це. Мені шкода. І я розумію, що сили є лише на те, щоб увечері полистати рілзи. Тому шлю тобі обіми, та слова підтримки:

ВИБИРАЙСЯ з цього. Хоч маленькими кроками. Зробиш сьогодні лише чай для себе? СУПЕР!

Забув за всі ці вправи на цілий день, а наступного дня подихав всього 5 хвилин? ПРЕКРАСНО! Це вже рух! Так тримати!

Але всі ці кроки, які ти зробиш зараз для нервової системи потім дадуть тобі сили втілити твої мрії. Поки нервова система у режимі виживання, вона не здатна до творення, долання перешкод, та досягнення мрій.

Людство тільки недавно зрозуміло, що треба мити руки для гігієни. Чистити зуби, та їсти здорову їжу. Так от робити вправи мовою нервової системи це ще одне (можливо найпотужніше) відкриття.

Тому роби кожного дня, хоч щось для нервової системи. Іноді це може бути просто сон!

Якщо ви територіально в Україні, і війна все ще триває.

Психіка людини усвідомлює небезпеку, яку зараз створює росія. І переживання тривожності для людей в Україні вже як частина життя - є нормою. У таких умовах важливо давати нервовій системі розслаблення, опору, контроль.

Розслаблення: через ті техніки, що подані вище, та у безпечних місцях (метро, укриття). Я раджу хоча б раз на день в таке місце заходити. І свідомо присвячувати тілу хоча б 10-15 хвилин: «Зараз я у безпеці, я розслабляю плечі, шию, живіт, спину, руки, ноги (повільно рухатися внутрішнім поглядом по цим частинам тіла і розслабляти їх), можу дихати, розслаблення на ці 10 хвилин буде абсолютно безпечним»

Якщо такого місця немає, то між тривогами.

Опора: На що ви можете спиратися? На близьких, на ваше знайоме житло, на друзів, на свої знання, на служби допомоги, на телефон, засоби допомоги, аптечку; на рутину кожного дня – це те, що не змінне. Раджу написати СПИСОК ваших опор!

Контроль: Вам доступно тримати контроль над своїм життям. Час підйому, засинання, час прийому їжі, час для задоволення, розслаблення; контроль за своїми рутинами: душ, умивання, готування, прибирання.. Це те, що належить вам, і ви це контролюєте. А також ваше дихання, та поза також цілком доступні вам для контролю.

Скорочено РОК 🙌😊

Від автора.

Я хочу звернутися до тебе зі словами підтримки 🤗.
Зараз твоє тіло тривожиться не тому, що воно погане, а тому що за плечами у тебе дуже важкий досвід.

І в цьому досвіді тобі було важко, страшно, занадто і самотньо.

Я тобі щиро СПІВЧУВАЮ 🤝

Тому я хочу тобі зараз сказати, що зараз є я, і мій гайд, як світло у темряві, щоб провести тебе до спокою, рівноваги та щасливішого життя.

Я точно знаю, що з того досвіду твоє тіло і ти вийшли якнайкраще! Що було зроблено ВСЕ що у твоїх силах, тому ти МОЛОДЕЦЬ 👍

Зараз повертайся до себе, бери себе за руку, обіймай, бо я вже тебе обіймаю 🤗, і кажу, що все, виживання вже сталося, і ти і твоє тіло у безпеці! Читай цей гайд, пиши мені питання і кожного дня ПІКЛУИСЯ про себе з усіх сил.

Бо ти вартуєш цілого світу! 🤗❤️

Ольга Войчук @olhalivs ❤️

Від автора, якщо ти в Україні.

Я хочу дати тобі теплі слова підтримки. Бо бачу (по своїх клієнтах), як зараз важко знаходитися у цій війні. Повернися до тих речей, що підтримують тебе зараз. Обійми себе. Випиши на листок все, що робить тебе спокійніше, впевненіше, щасливіше.

Зараз треба вижити, а отже згодиться все, що тебе підтримує. Влаштовуй собі протягом дня зупинки, ритуали піклування. **ОБОВ'ЯЗКОВО** шукай когось, з ким можна поговорити про те, що ти відчуваєш. Соціальний контакт дає відчуття безпеки також. І якщо не можеш нікого знайти, напиши мені – @olhalivs

Піклуйся про себе. Обіймаю. ❤️