

ГАЙД

“5 СПОСОБОВ БЫСТРО СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ”

Практичные методы, которые работают за 5-10 минут



Тревога — это не ваш враг, а сигнал. Она говорит: «*Ты перегружен, ты боишься, ты хочешь контроля*». Но когда тревога становится постоянным фоном, она мешает жить.

Я собрал 5 простых техник, которые:

- ✓ Работают даже в острых состояниях (паника, предстартовое волнение).
- ✓ Не требуют подготовки — их можно делать где угодно.
- ✓ Научно обоснованы (дыхание, заземление, когнитивные методы).

Когда применять:

- Перед важными событиями (выступление, разговор).
- Когда накрывает «на ровном месте».
- Если не можете перестать прокручивать плохие мысли.

1. Дыхание «5-2-7»

Как делать:

- Вдох на 5 секунд → Задержка на 2 секунды → Выдох на 7 секунд.
- Повторите 3-5 раз.

«Перед звонком начальнику я делаю это дыхание — и голос перестаёт дрожать».

Пример из практики:

Клиентка перед собеседованием делала это дыхание в туалете офиса: «Через 3 цикла я поняла, что могу говорить без дрожи в голосе».

🎯 Почему работает: Сбивает учащённое дыхание и сигнализирует мозгу: «Опасности нет».

2. «Заземление» через тело 🌍

Как делать:

- Сожмите кулаки на 10 секунд → резко расслабьте.
- Поставьте ноги на пол и почувствуйте опору.
- Назовите вслух: «Я вижу стол, чашку, окно, телефон, картину».

«Когда в метро становится душно, я считаю предметы — и паника отступает».

Пример:

Мужчина в метро при панике считал рекламные вывески: «После 5-го названия я вдруг осознал, что дышу и стою на ногах — стало легче».

🎯 Эффект: Возвращает в «здесь и сейчас», прерывая цикл тревожных мыслей.

3. Лист тревоги 📝

Как делать:

1. Запишите: «Я боюсь, что опозорюсь на презентации».
2. Оцените вероятность: «На самом деле — 10%».
3. Напишите действие: «Потренируюсь перед зеркалом».

Пример:

Девушка перед экзаменом написала: «Боюсь провала (вероятность 20%). Что делать? Повторить билеты 1-3». И... сдала на 5.

🎯 Фишка: Тревога боится конкретики.

4. «Качели» из прошлого опыта

Как делать:

- Вспомните: *«В прошлый раз я тоже боялся собеседования, но всё прошло хорошо».*
- Проговорите: *«Я справлялся раньше — справлюсь и сейчас».*

Пример:

«Я вспомнил, как боялся первого свидания, но всё прошло отлично. Значит, и это свидание не конец света».

 Почему работает: Напоминает, что тревога часто обманывает.

5. Красная кнопка «СТОП»

Как делать:

- Мысленно «нажмите» на кнопку и скажите: *«Стоп. Это всего лишь тревога».*
- Включите бодрую песню или умойтесь холодной водой.

«Когда начинаю гуглить симптомы болезней, жму воображаемую кнопку — и иду гулять».

Пример:

«Когда я ловил себя на мысли „ты опять всё испортил“, представлял кнопку — и мысль уходила».

 И в заключении:

Тревога — как сигнальная лампочка в машине: она предупреждает об опасности, но иногда ее “закрывает” и становится трудно ехать дальше.

Эти методы — не про “починку” или “отключение” сигнализации. Они про то, чтобы спокойно доехать до пункта назначения, даже когда лампочка мигает.

Как водитель со стажем понимает ситуацию, не паникует из-за мигающей лампочки, а спокойно едет в сервис — так и вы можете научиться не обрывать звонки из-за тревоги, не отменять встречи и не замирать в ступоре.

Совет: Попробуйте 1-2 техники прямо сейчас — не ждите “идеального момента”.

Тревога редко уходит сама, но можно научиться ехать с ней, не сворачивая с пути.

P.S. Если “лампочка” не перестаёт мигать — возможно, пора заехать на станцию техобслуживания (к специалисту). Вы имеете право на помощь.