

Возможно, Вам помогут некоторые приемы, позволяющие перестать тревожиться...

1. Если тревога переживается «здесь-и-сейчас» и необходимо действовать, подойдет прием *«Дыхание в чрезвычайных ситуациях»*
  1. вдохните медленно, через нос, опуская диафрагму.
  2. задержите дыхание на 6 с
  3. выдохните медленно, через рот, со свистом.
  4. сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно.
  5. повторите п. 1 – 4 2-3 раза и займитесь делом.
2. Если тревога переживается «здесь-и-сейчас», а действия можно отложить, подойдет прием *«Интенсивная физическая нагрузка»*, основанный на том, что за физическим напряжением следует мышечное расслабление, а физическая активность стимулирует выброс эндорфинов. Вариантом приема «Интенсивная физическая нагрузка» является прием *«Прогулка быстрым шагом»*
3. Если вероятность успеха зависит от ваших действий, подойдет прием *«Преодоление бездействия»*
  1. вообразите результат своих действий, который вас удовлетворил бы.
  2. осознайте путь, который вам необходимо пройти.
  3. осуществите 1-й шаг на этом пути.
  4. оцените позитивно результат 1-го шага.
  5. и т. д.
4. Если вероятность успеха не зависит от ваших действий, подойдет прием *«Переключение»*
  1. осознать, что вы не контролируете ситуацию
  2. осознать, что испытываемая вами тревога вредит вашему здоровью, лишает вас энергии.
  3. занять себя деятельностью, требующей вашего внимания.
5. Если вас беспокоит тревожная мысль, от которой невозможно избавиться, подойдут приемы *«Остановка мыслей»*
  1. осознайте тревожную мысль.
  2. вообразите большой яркий знак «СТОП!»
  3. скажите «СТОП!» вашей тревожной мысли.
  4. замените тревожную мысль приятным образом.
  5. выполняйте п. 2, 3, 4 всякий раз, когда вас будет посещать тревожная мысль.*«Об этом я подумаю завтра...»*
  1. осознайте тревожную мысль.
  2. запишите ее с целью обдумать позже.*«Интенсификация переживаний»*
  1. осознайте свои переживания
  2. интенсифицируйте их в течение 15 мин.
  3. осознайте насыщение и усталость.*«Гиперболизация»*
  1. вообразите самый-самый ужасный финал предстоящего события, привлекая максимальное чувство юмора
  2. улыбнитесь.
6. Если вас беспокоит мучительный поиск на вопрос «Что делать?», подойдут приемы *«Обращение к себе за советом»*
  1. осознайте затруднительность ситуации.
  2. представьте человека, который, находясь в такой же ситуации, обращается к вам за советом и помощью.
  3. мысленно окажите ему помощь, последуйте сами своему совету

«Пример»

1. осознайте затруднительность ситуации.
2. представьте действия в такой же ситуации человека, являющегося для вас примером.
3. осуществите сами эти действия.

7. Если тревожность стала частью вашей личности, подойдут приемы

«Перерыв на тревогу»

1. выделите промежуток времени для ежедневного переживания тревоги (начните с 20 минут, уменьшайте до оптимального значения)
2. выделите специальное место для ежедневного переживания тревоги
3. погрузитесь в переживание тревоги (начните с незначительного переживания)
4. как только осознаете, что переживаете в другое время и в другом месте, напомните себе, что у вас есть специальный перерыв на тревогу.

«Иерархия тревог»

1. запишите все свои тревожные переживания.
2. составьте иерархию этих переживаний по различным критериям.

«Отказ от вредных убеждений»

1. Откажитесь от убеждения «Если я не буду тревожиться, плохое случится обязательно» в пользу убеждения «Если я буду действовать, вероятность того, что произойдет хорошее, увеличится»
2. Откажитесь от убеждения «Если что-то плохое может случиться, оно обязательно случится» в пользу убеждения «Возможно все с определенной долей вероятности»
3. Откажитесь от убеждения «Это катастрофа» в пользу убеждения «Это не катастрофа!»
4. Откажитесь от убеждения «Я этого не переживу» в пользу убеждения «Я справлюсь!»

«Использование аффирмаций», например, «Все будет хорошо», «У меня все получится»...

Тест личностной тревожности Спилбергера

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

| №  | Суждение                                   | Никогда | Иногда | Часто | Очень часто |
|----|--------------------------------------------|---------|--------|-------|-------------|
| 1  | У меня бывает приподнятое настроение       | 4       | 3      | 2     | 1           |
| 2  | Я бываю раздражительным                    | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 3  | Я легко могу расстроиться                  | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 4  | Я хочу быть таким же удачливым, как другие | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 5  | Я сильно переживаю неприятности            | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 6  | Я чувствую прилив сил                      | 4       | 3      | 2     | 1           |
| 7  | Я спокоен, хладнокровен, собран            | 4       | 3      | 2     | 1           |
| 8  | Меня тревожат возможные трудности          | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 9  | Я слишком переживаю из-за пустяков         | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 10 | Я бываю вполне счастлив                    | 4       | 3      | 2     | 1           |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу             | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе          | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 13 | Я чувствую себя незащищенным               | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 14 | Я стараюсь избегать трудностей             | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 15 | У меня бывает хандра                       | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 16 | Я бываю доволен                            | 4       | 3      | 2     | 1           |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают меня              | 1       | 2      | 3     | 4           |
| 18 | Я чувствую себя неудачником                | 1       | 2      | 3     | 4           |

|        |                                  |   |   |   |   |
|--------|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1<br>9 | Я уравновешенный человек         | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2<br>0 | Я беспокоюсь, когда думаю о деле | 1 | 2 | 3 | 4 |

Сумма всех зачеркнутых цифр \_\_\_\_\_

Уровень тревожности складывается из суммы зачеркнутых цифр к высказываниям

| Уровень тревожности | Состояние             |
|---------------------|-----------------------|
| 20 – 30 баллов      | Низкая тревожность    |
| 30 – 45 баллов      | Умеренная тревожность |
| 45 – 80 баллов      | Высокая тревожность   |