

Артем Федоров

Техники работы с тревогой

быстро и качественно

The background of the lower half of the cover is a dark blue to black gradient. It features a pattern of small, light blue dots arranged in a grid that appears to be receding into the distance, creating a sense of depth. A bright, diagonal beam of light, composed of many fine, parallel lines, cuts across the lower left portion of the image, adding a dynamic and energetic feel.

18+

Арте́м Фео́доров

Техники работы с тревогой

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Федоров А. И.

Техники работы с тревогой / А. И. Федоров — «ЛитРес:
Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-97076-2

Тревога может сделать жизнь невыносимой и стать причиной серьезных психических расстройств. Что делать, если чувство тревоги возникает без видимого повода и подолгу не оставляет в покое? В данном пособии вы найдете множество интересных упражнений и техник для победы над тревогой. Пособие будет полезным практикующим психологам, психотерапевтам, социальным работникам, врачам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97076-2

© Федоров А. И., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Вступление	5
Что такое тревога?	6
Почему так трудно определить причину тревоги?	7
Функции тревоги	8
Патологическая тревога	9
Психологическая помощь при тревоге	10
Неопределенность и тревога	12
Работа психолога с неопределенностью	13
«Перевод» тревоги в страх или волнение	14
Терапия возвращающейся тревоги	15
Техника осознания	16
Техника «Модифицирующее воображение»	17
Что такое НЛП	18
Как работает НЛП?	19
Может ли НЛП помочь при тревоге?	20
Якорь	21
Техника «Якоря»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Артем Федоров

Техники работы с тревогой

Вступление

Тревога – неприятное ощущение, связанное с чувством неопределённости, ожиданием беды и катастрофы. Порою с ней бывает очень трудно справиться.

Нормальная тревога помогает адаптироваться к различным ситуациям. Она возрастает в условиях высокой субъективной значимости выбора, внешней угрозе, при недостатке информации или времени.

Однако бывает и патологическая тревога, в возникновении которой играют роль не только внешние обстоятельства, но и внутренние психологические и физиологические причины.

Упражнения и техники в данном пособии помогут вам найти решение данной проблемы и победить тревожность раз и навсегда.

Что такое тревога?

Отличительные особенности тревоги.

Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием, предчувствием грозящей опасности. Это ожидание неопределенной, неконкретной угрозы.

В отличие от страха как реакции на конкретную опасность (реальную или вымышленную).

Волнение – эмоциональное возбуждение, связанное с настроем человека на конкретное предстоящее событие.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Рассматривается как личностное образование и как свойство темперамента, обусловлено слабостью нервных процессов.

ЭМОЦИЯ	ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ:
Страх	«Я боюсь заболеть / потерять родителей / что сын заболеет, и я не смогу помочь, так как он далеко».
Волнение	«Я переживаю, что не справлюсь завтра на собеседовании / экзамене / свидании».
Тревога	«Я нервничаю, <i>не знаю почему</i> , вся ситуация меня напрягает, я не нахожу себе места».
Тревожность	«Я беспокоюсь по любому поводу и ничего не могу с собой поделать»

Почему так трудно определить причину тревоги?

Тревога кажется беспричинной, причина не осознается.

Есть множество «слоев» тревожных мыслей. Трудно найти ключевой / пусковой.

Телесные симптомы создают тревогу второго уровня (тревогу, связанную с появлением симптомов).

Функции тревоги

Охраняет (предвосхищает, предсказывает опасность).

Сигнализирует об опасности.

Не прекращает сигнала, пока опасность есть.

Запускает поиск источников угрозы.

Стимулирует активность (быстрее начать спасательные действия, искать выход).

Адаптирует к подобным ситуациям в будущем (они будут переноситься легче).

Оценивает угрозу и субъективные возможности преодоления опасности.

Патологическая тревога

Не имеет существенных причин и/или значительно превышает адекватную реакцию на ситуацию.

Не поддается сознательному контролю, ее не получается нейтрализовать усилием воли или рациональными убеждениями.

Истошает, «терзает» человека. Создает тягостное ощущение длительного напряжения – эмоционального и физического.

Мешает нормальному функционированию в социуме. Например, создает невозможность работать с людьми или выходить из дома.

Длится более недели и не проходит сама по себе.

Физические проявления	Психические проявления
Головные боли	Раздражительность.
Головокружение	Неспособность сосредоточиться. Прокрастинация.
Усиленное потоотделение	Постоянное беспокойство.
Напряжение мышц	Потеря памяти.
Боли в желудке	Недостаток терпения
Одышка	Чрезмерное мышление
Учащенное сердцебиение	Чувство дискомфорта
Боли в груди	Ожидание худшего
Тошнота	Желание самоизолироваться
Тяжело дышать	Ажитация (желание куда-то бежать, что-то делать)
Трясутся руки	Беспорядочная деятельность
Истощение	«Рой» навязчивых мыслей, которые невозможно контролировать
Усталость и слабость	Неспособность расслабиться
Проблемы со сном	Сложно объяснить свои чувства
Изменение аппетита	Гипер-контроль
Расстройство либидо	
Расстройство стула или запор	

Психологическая помощь при тревоге

Цель состоит в том, чтобы укрепить чувство безопасности и улучшить функционирование пациента. Действия направлены на определение наиболее важных проблем пациента и поддержки при их преодолении.

1. Выяснить патологический характер симптомов и обсудить как человек уже с ними справляется. Что в его действиях эффективно? Что нет?

Использует ли деструктивные способы совладания (алкоголь, трудовоголизм, навязчивое поведение)

2. Выяснить ожидания клиента от терапии – дать ему чувство безопасности, работать с предрассудками и иллюзиями о ходе лечения.

3. Обязательно направление на консультацию к психиатру.

Многие люди воспринимают психиатрию негативно, поэтому – в целях минимизации этих предрассудков – в ходе обследования человеку следует сообщить, что его симптомы требуют дифференциации в т. ч. с тревожными или соматоформными расстройствами и т. д.

4. Помочь в поиске решения трудностей, которые вызвали симптомы.

5. Дать пациенту надежду, показывая его сильные стороны.

6. Усилить у пациента веру в собственные возможности в сферах, в которых она неадекватно занижена.

7. Способствовать отреагированию негативных эмоций, давая возможность «выплакаться», «выговориться» и т. д.

8. Принять меры (если это возможно) в ближайшем окружении пациента, чтобы уменьшить проблемы, которые стали причиной возникновения симптомов.

Что усиливает тревогу

Отсутствие режима питания

Неправильное питание

Недостаток физической активности

Некачественная (агрессивная) информация

Кофеин

Недостаток жидкости

Алкоголь

Недостаток сна

Нарушение баланса «работа-отдых»

Игнорирование симптомов тревоги

Неопределенность и тревога

Неопределенность как фактор, с которым важно работать при тревоге

1. Неопределенность объекта угрозы.

Мысль: «Я не понимаю, не могу осознать, почему мне так тревожно».

2. Неопределенность вероятности угрозы.

Мысль: «Я не знаю, придет опасность или нет, а вдруг она придет?».

3. Неопределенность степени опасности угрозы.

Мысль: «Я не знаю, насколько это на самом деле опасно. Лучше переоценить, чем недооценить угрозу».

4. Неопределенность будущего, в т.ч. реакций – своих, чужих и мира в целом. Мысль: «Я не знаю заранее, удачно или нет сложатся обстоятельства, если угроза реализуется, окажется ли нужная помощь, справлюсь ли я, как отреагируют другие».

Результат этих мыслей: дестабилизация, ощущение незащищенности, поиски гарантированной защиты.

Работа психолога с неопределенностью

Определите, какие типы неопределенности значимы для поддержания и усиления тревоги

ТИП НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	ЧТО ДЕЛАТЬ С КЛИЕНТОМ?	КАК ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ?
Объект угрозы	Определить объект тревоги. Выслушать ее до конца, вместо того, чтобы гнать ее из своего сознания.	Проективные методики. МАК, работа с воображением, проективные вопросы, неоконченные предложения, работа с песком, рисунок своей тревоги и др. методы арт-терапии.
Вероятность угрозы	Рационально оценить, рассчитать вероятность возникновения угрозы.	Когнитивные методики. Оценка вероятности события, рациональная аргументация найденных ответов (на основании данных статистики, личного опыта и реального опыта других людей, научных данных и т.п.).
Степень опасности угрозы	Получить информацию об угрозе, которой не хватает.	Задания на обращение к источникам информации, которым можно доверять (или информирование, если информация есть у психолога).
Будущее, в т.ч. реакции	Создать реалистичную модель будущего. Оценить возможные реалистичные реакции других и мира.	Создание и фиксация рациональных установок. «В реальной ситуации, возможно, мне придется еще ...», «Здесь я наверняка справлюсь, а здесь обращусь за помощью к...», «Зная этого человека, могу предположить, что он сделает...», «В наихудшем сценарии я могу ...».

«Перевод» тревоги в страх или волнение

Есть ли реальная угроза или она только в воображении?

Насколько вероятно, что плохое непременно случится?

Насколько Ваша тревога полезна или вредна для Вас, адекватна ли ее частота и сила реальной опасности в мире?

Иногда тревога полезна, у нее есть важные функции в жизни человека, например, предупреждение об опасности. Среднестатистический здоровый человек отреагировал бы в Вашей ситуации тревогой или какой-то другой эмоцией, как Вы думаете?

Есть ли возможность уже сейчас начать решать проблему, которая Вас тревожит?

Как Вы можете обезопасить себя от негативного события? Каким может быть план действий?

Какие меры для этого Вы уже принимаете?

Если сейчас нет возможности сделать что-то относительно той проблемы, которая Вас тревожит, то чем Вы можете заняться? На что есть ресурсы в данный момент?

Терапия возвращающейся тревоги

Возвращающаяся тревога сигнализирует человеку о том, что ему важно успеть сделать. Она подгоняет его, чтобы он мог вовремя обезопасить себя от будущей угрозы, которая значима для него. Мы ищем конкретное послание тревоги.

Послание от тревоги звучит так:

«УСПЕЙ ... (ЧТО СДЕЛАТЬ), ИНАЧЕ ... (КАКАЯ ОПАСНОСТЬ ПРОИЗОЙДЕТ)»

Примеры посланий от тревоги:

Олеся. «Успей пожить на том материальном уровне, о котором всегда мечтала, иначе так и умрешь в бедности».

Михаил. «Успей предупредить и вылечить возможную онко-болезнь, пока она не проявилась в такой мере, когда это станет уже невозможно».

София. «Успей предупредить ребенка об опасностях падения с высоты, пока не произошло катастрофы».

Инга. «Успей уйти от нелюбимого человека и жить в любви, пока это еще возможно, иначе ты упустишь этот шанс навсегда».

Техника осознания

(для специалистов)

В момент острого накала эмоции, научитесь с ней совладать, выполнив простое упражнение.

Соединитель с чувством.

Что вы чувствуете?

Я чувствую

Теперь вместо слов : "я чувствую...", скажите

У меня есть чувство ...

Есть ли разница по ощущениям, когда вы говорите первую фразу и когда вторую?

Обратите внимание, что когда вы говорите "у меня есть чувство..." Вы как бы дистанцируетесь, отделяетесь от него.

Теперь давайте продолжим. Скажите:

У меня есть чувство...

Оно похоже на...

Оно заставляет меня...

(...Думать плохо...)

(...делать больно...)

(...прятаться...)

Сделай несколько вдохов и выдохов

Теперь осознание, что внутри вас есть и другие чувства, не только это.

Как это осознавать, что внутри есть и другие чувства?

Теперь вернитесь к своему чувству.

Спроси себя:

1. про что эта эмоция? С кем ли с чаем она связана?

2 что я могу сделать в этой ситуации?

(... Что можно изменить ?...)

(... Что можно улучшить...)

(... Принять ситуацию...)

(... Выйти из ситуации...)

Техника «Модифицирующее воображение»

1. Человек вместе с психологом смотрит «страшный фильм» в своем воображении до конца – определяет тот самый страшный, наихудший исход, который заставляет тревогу появляться вновь и вновь.
2. Клиент вместе с психологом создают как можно больше позитивных альтернатив пугающему варианту развития ситуации.
3. Клиент выбирает тот вариант, который ему подходит больше остальных.
4. Он начинает представлять ситуацию так, как это обычно происходило в его воображении в момент появления тревоги, но затем многократно детально и ярко представляет себе именно позитивную концовку.
5. Отмечается снижение тревоги (как моментальное, так и общее при регулярном применении техники).

Что такое НЛП

Нейролингвистическое программирование – это целая наука, которая учит людей наилучшим способам общения как внутри, так и снаружи. Она изучает, как люди обрабатывают информацию через свои органы чувств. Какие значения мы придаем этой информации, и то, как мы реагируем на те значения, которые мы этой информации придали. Этот процесс используется для выявления ошибочных моделей мышления и поведения. В свою очередь, людей учат моделировать процессы других людей, которые более успешно преодолевают похожие проблемы.

Для лучшего понимания фразу «Нейролингвистическое программирование» можно разбить на три части.

Нейро: о разуме или мозге, о том, как наши мысли влияют на наше поведение и процесс общения. НЛП учит вас, как все происходит и как мы можем вносить изменения в этот процесс.

Лингвистический: отношение к языку. Наши мысли отражаются в том, как мы говорим и общаемся, как в вербальных, так и в невербальных формах общения. И в том, как мы общаемся с собой и с другими. НЛП учит, как использовать информацию, которая заложена глубоко в подсознании, которую иначе было бы трудно понять.

Программирование: точно так же, как компьютер запрограммирован с помощью определенных команд. Мы также запрограммированы нашим прошлым опытом. Эти программы ежедневно влияют на нашу жизнь. Техники НЛП позволяют изменить ошибочное мышление, перепрограммируя свой разум на новый образ мышления.

НЛП было создано группой, возглавляемой Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером в 1970-х годах. Они намеревались открыть для себя коммуникативные модели очень успешных психотерапевтов и то, почему эти модели смогли дать им такие благоприятные результаты со своими клиентами.

Анализируя работу этих терапевтов, они смогли эффективно поменять свои рабочие модели и научить этому других.

Как работает НЛП?

Нейролингвистическое программирование работает на основе того, что в уме каждого человека есть уникальная система восприятия мира, которая называется «карта». Эта карта создана на основе информации, полученной через органы чувств.

Карта мира у каждого человека индивидуальна. Некоторые люди анализируют свой мир, основанный больше на слуховом восприятии, в отличие от других, которые могут быть более склонны к визуальному восприятию.

Тот способ, при помощи которого человек обрабатывает информацию называется первичная репрезентативная система (PRS).

Используя знания об этой системе, практики применяют техники НЛП, чтобы помочь людям внести изменения в любые негативные внутренние программы и поменять индивидуальную карту мира.

Может ли НЛП помочь при тревоге?

НЛП использовалось для лечения широкого спектра психических заболеваний, начиная от тревожности, фобий, посттравматического стрессового расстройства, пограничного расстройства личности, ОКР, зависимостей и любых психологических проблем, которые могут вызвать ухудшение самочувствия.

Тревога – это страх ожидания чего-то плохого. Также тревогой можно назвать страх что то плохое, что произошло в прошлом, будет пережито заново. Другими словами, это все в наших головах.

НЛП используется для лечения тревожности и фобий наиболее широко. Беспокойство и страх возникают на подсознательном уровне. Техники НЛП при тревоге позволяют задействовать подсознание. Таким образом, помогают вам обнаружить первопричины и перепрограммировать подсознание на новый образ мышления.

Якорь

Якорение – одна из самых эффективных техник НЛП при тревоге. Якорем называют любой внешний объект (образ, звук, фраза, место и проч.), которое вызывает различные ассоциации, воспоминания, чувства или состояния.

Например,

Запах мандарин ассоциируется у многих с новогодними праздниками, у других людей с поездкой в Испанию.

Мелодия может ассоциироваться с любимым человеком.

А собака может вызвать неприятные ассоциации с прошлым негативным опытом из детства. И так далее.

Якоря могут создаваться произвольно и бессознательно. Но также их можно создавать или разрушать вполне осознанно.

Чтобы лучше понять это, я воспользуюсь знакомым вам примером. Эксперимент Ивана Павлова с собаками.

Павлов звонил в колокольчик каждый раз, когда кормил собак, так что собаки стали ассоциировать звонок с едой. Это сработало так хорошо, что каждый раз, когда Павлов звонил в звонок, у собак пошла слюна, даже тогда, когда еды не было.

Связь, возникшая между звонком в звонок и слюноотделением, известна как условный рефлекс.

Так создаются якоря.

Ваша задача наблюдать те действия, места и события, которые у вас вызывают положительные эмоции.

На пике возникновения положительных эмоций их важно заякорить. Например, сложив три пальца или нажимая определенную точку на теле.

Вы сами можете выбрать нужный вам символ. Главное, чтобы он не менялся.

В последующем, когда вам будет необходимо вызвать положительную эмоцию, вы сможете воспроизвести этот символ и справиться с тревожной ситуацией.

Техника «Якоря»

Вспомните момент, когда вы испытали положительные эмоции. Пример: ощущение спокойствия, которое вы испытывали, отдыхая на пляже.

Подумайте о том, что вы видели, слышали, чувствовали в этой ситуации максимально детально!!! Пример: запах моря или шум волн.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.