

АЛГОРИТМ



**РАБОТЫ С
ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

Колендо-Смирнова Анастасия

Анастасия Колендо-Смирнова
Алгоритм работы с тревожностью

«Автор»

2023

Колендо-Смирнова А.

Алгоритм работы с тревожностью / А. Колендо-Смирнова —
«Автор», 2023

Книга представляет собой конспект авторской лекции. В нем современный психолог делится авторским алгоритмом работы с тревожными состояниями, вызванными разными причинами. В тексте оставлены авторская речь и орфография с пунктуацией.

Содержание

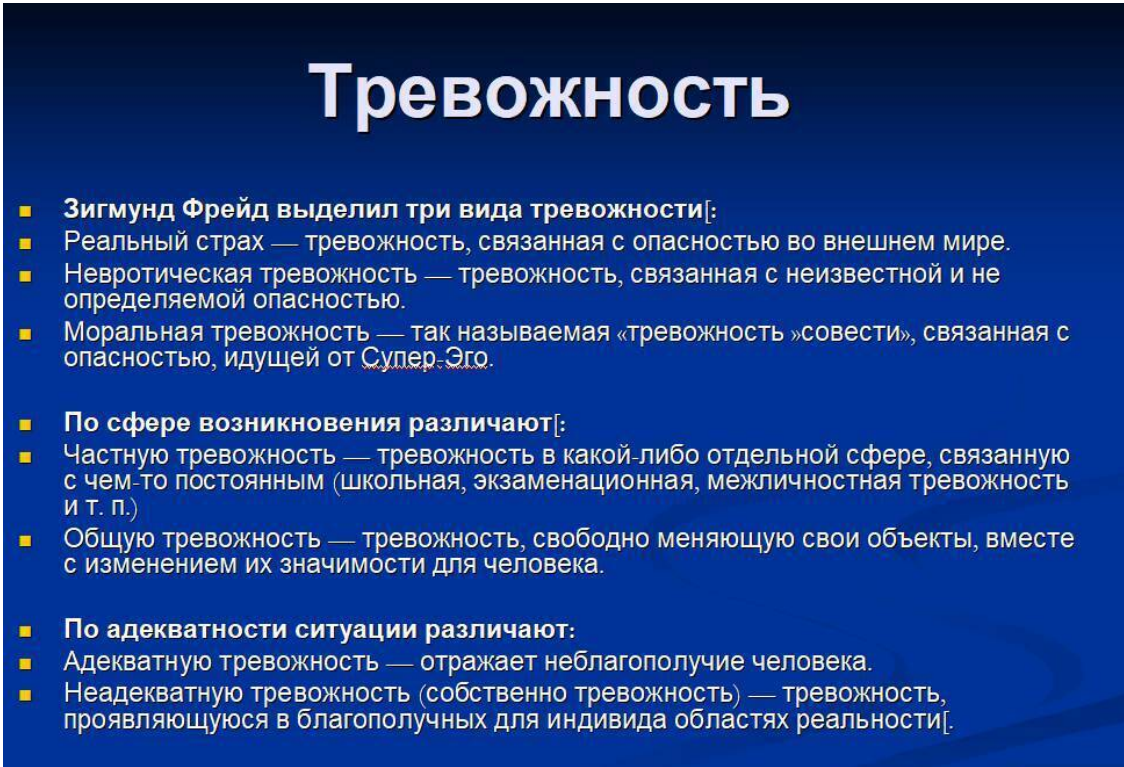
Определение	5
Страх	7
Тревожность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анастасия Колендо-Смирнова

Алгоритм работы с тревожностью

Определение

Приветствую всех. Начну я с предыстории. Когда ты начинающий специалист, ты работаешь, ты ищешь техники, ты думаешь, чем работать, где искать, и ты ищешь именно техники-техники. Когда ты взрослый, немножко уже имеешь опыт, ты ищешь не техники, тебе нужны алгоритмы. Алгоритм метафорически это как проехать маршрут из точки А в точку Б. Чем вы будете добираться, на автобусе, машине, другим транспортом, это уже техники. А вот куда ехать это алгоритм. Когда я только начинала, я была на одной из лекций по гипнозу, и мне говорили нечто подобное, и я слушала, думала, какая ерунда, мне нужны техники. Зачем мне знать куда ехать, я понимаю куда ехать. А вот сейчас, уже имея опыт работы, я понимаю, что очень многие не знают просто куда ехать, техник много, а куда ехать никто не знает. И это понимание куда ехать, оно действительно важное. И сегодня, у нас будет алгоритм работы с тревожностью, именно этот маршрут. Я немножко буду называть виды транспорта, которые мы можем применять, чтобы у вас не было ощущения, что я вам наговорила кучу теории, а что практически делать вы не знаете. Поэтому я постараюсь давать практические рекомендации по ходу. Но все же, это именно маршрут. Надеюсь, метафора вполне ясна.



Тревожность

- **Зигмунд Фрейд выделил три вида тревожности[:**
 - Реальный страх — тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире.
 - Невротическая тревожность — тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью.
 - Моральная тревожность — так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от Супер-Эго.
- **По сфере возникновения различают[:**
 - Частную тревожность — тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.)
 - Общую тревожность — тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.
- **По адекватности ситуации различают:**
 - Адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека.
 - Неадекватную тревожность (собственно тревожность) — тревожность, проявляющаяся в благополучных для индивида областях реальности[.

И так, тревожность. Такое сложное понятие, здесь на этом слайде, официальные версии что это. Я вам буду говорить простыми словами. Что такое тревожность? Определиться с понятиями мы не сможем, потому что все кто с этим работаем, кто пишет книги и так далее, не определились с этими понятиями. Давайте определимся так, чтобы когда я буду читать эту лекцию, чтобы было понятно, что я имею в виду. Ну, так, в общих чертах. Чем мы будем

отличать страх и тревожность, в том, что страх это выражено конкретно страх чего-то, конкретика, а тревожность это такое состояние общее, волнения. И простыми словами, я здесь попробовала написать, что тревога по определенному поводу это все-таки страх, и тревога без повода это невроз. Тоже самое, что страх без повода это тоже невроз. Здесь я привела пример ОКР, может быть и ипохондрия. И что угодно в принципе. Любой невротический страх. Тревожность и страх это, в общем-то, одно и тоже, только страх это выражено, тревожность это размыто. Есть и у того и у другого понятия два состояния. Норма, и невротическое состояние. Норма, это когда я боюсь чего-то нормального. Там загорелся дом и возник страх. Логично, понятно, норма. Когда я сижу, и думаю, а вдруг будет пожар, это невроз, потому что нет таких условий, нет ситуации, для того, чтобы была какая-то угроза, но при этом я уже тревожусь, это называется невроз.

Так, с чем обычно приходят клиенты? Мы будем разбирать сегодня с вами нормальный страх, страх невротический – фобия, тревожность общая с поводами. С поводами, это когда, я тревожусь потому что, и много мелких поводов и это все создает общую тревожность. Либо невротическая тревожность без поводов. Вернее поводы есть, естественно. Но нет осознания этих поводов. То есть, человек тревожится по любому поводу, просто так, непонимания в чем причина. Также мы поговорим об ОКР, и панических атаках. Если будут возникать вопросы касательно чего-то, о чем мы не поговорим, тоже буду стараться на них ответить. Тревожность понятие размытое, и именно это размытость создает такой эффект путаницы, не понятно как ехать из точки А в точку Б, как едем непонятно. Поэтому пойдем по чуть-чуть.

Страх

Итак, страх нормальный. Это естественный, нормальный страх, например, человек хочет поменять место жительства и переехать в другую страну. Он не знает, как там будет, что там будет, он не может на это решиться, у него есть страх, он приходит к вам с конкретным запросом, конкретный страх. Я не знаю, смогу ли я там то-то. Еще пример. Приходит подросток, и у него нетрадиционная ориентация, он боится рассказать родителям. Есть причина, есть страх, все понятно. Как работаем? Оцениваем страх от 0 до 10, и так себе понимаем, что 0 это отсутствие страха, 10 это максимальный страх. Оценили. Как правило, если это 8-9. Это серьезный страх. Если там 3-4, я считаю, что с ними даже работать не нужно, они естественные. И какой-то уровень страха должен оставаться, 3-4 это не всегда повод с этим работать. Естественно, если у человека других проблем нет, вот он пришел, и у него там страх признаться родителям, в том, что он сделал то и то на 4, и больше проблем нет у человека. Вот тогда мы работаем даже с этим.

И так, чем работаем? Работаем, чем умеем. Тут же я перечисляю, потому что я не знаю, какие техники вы используете. Это как раз то, о чем мы говорили, что есть маршрут, а есть техники. Есть средства передвижения. И чем обычно я работаю со страхами? Чаще всего это КОТ, ДПДГ. А для того, чтобы вам было чуть интереснее, расскажу, что я тоже часто провожу на нормальный здоровый страх. Например, человек должен выступать где-то. Часто запрос, когда нужно сдать экзамен, еще что-то. Сделать чего-то нормальное, чего человек боится. И одна из моих любимых техник, я беру 3 листочка бумаги А4, кладу их на расстояние шага, на полу. И прошу клиента стать на первый листочек, и представить себе состояние, до начала этого события, как он чувствует все это, описать подробно. Вот он стоит и рассказывает, я тут переживаю, так и так. Дальше, мы делаем шаг на следующий листик, который представляет собой само событие. Стоит человек там, и рассказывает, какие испытывает чувства, стоя уже на этом листике. Дальше, события закончилось, уже после него, он становится на 3-й листик. И на третьем листике он рассказывает о своих ощущениях, как бы, фух все, сделал. Какие чувства, все это рассказываем. И далее. Просим его снова с этим чувством, когда он уже на выдохе, зайти в начало, и пройти этот путь еще раз. И вот так мы его гоняем до состояния, когда все чувства перемешались, и он себя на старте чувствует также как на финише. И в НЛП, в оригинальной версии, конечно, мы его еще якорим. Якорим, в момент, когда он нам рассказывает, фух, классно, мы прикасаемся к его плечу, и говорим, здорово, ты все сделал классно. Потом пару раз, он еще проходит, мы его еще раз якорим легким прикосновением плеча, говоря, что здорово, что хорошо себя чувствуете, когда уже все закончилось. Так раза 3 прикоснулись, и потом, когда он заходит, вначале вы подходите к нему и делаете снова якорь, прикосновение к плечу: «Ну что, как ты себя чувствуешь теперь здесь?» Это такая классическая версия. Но я, честно говоря, никогда не якорю, то есть, я считаю, что этих ходить, чувствовать, и перемешивать, этого достаточно, и чувства перемешиваются достаточно хорошо. И с якорем будет лучше. Но я и в гипнозе не любитель прикасаться к людям, и в других методах. Поэтому я не прикасаюсь, и работает все равно хорошо.

И так, есть ли у вас вопросы по тому, о чем мы сейчас поговорили. То есть, страх нормальный. Если к вам пришел клиент с нормальным страхом, у вас должно быть понимание, что оценили страх, проработали, никуда не идем в дебри, в поиски чего-то. Вот страх, вот проработали, до свидания.

Далее. Иногда к нам приходят клиенты, у которых страх невротический. Не нормальный. Вот тот был нормальный, когда человек боится сдавать экзамен или в чем-то признаться. Естественный, понятный страх. Чем у нас отличается фобия? Тем, что страх не естественный. Например, недавно у меня была клиентка, которая боялась кошек. Маленькие, пушистые, милые создания, но человек их боится. Работаем точно также, как с обычным страхом.

С фобией точно также, ничего не меняем. Просто здесь, я это выношу в кадр для того, чтобы у вас был порядок в голове. Из этих всех понятий, чтобы была структура. Что страхи и тревожность, в общем-то, одно и то же, просто одно более размазано, другое структурировано более четко и конкретно. Они имеют 2 больших пласта – невротический и нормальный. В данном случае нет разницы, когда мы работаем со страхом. Неважно, невротический он – фобия, или нормальный. В данном случае разницы нет. Вот в тревожности разница будет.

Тревожность

И так, вот теперь подошли к тревожности. Тревожность общая с поводами. С поводами, я имею ввиду, это тревожность, у которой есть много разных причин. И как мы с ней будем работать. Первое, это тестирование общего состояния. Нам надо зафиксировать общее состояние. Но если в страхе все просто, есть страх, мы его оценили от 0 до 10. То тревожность мы оценим по тесту, там более многогранная оценка этого состояния. В данном случае, уже не 1 страх, а там их, скорее всего много. И второй шаг, который я всегда использую, когда у нас есть тревожный человек. Он пришел, вот видно, он не может толком объяснить что и как, все ему не так, и на работу идти страшно, и на автобусе ехать страшно, и дома самой оставаться страшно. Мы тогда оцениваем общее состояние по тесту, который я чуть позже покажу, и даем сразу КОТ на общее состояние. Все, что вы испытываете в своей жизни, вот это состояние, когда вам и там плохо, и тут плохо, и там страшно, и все не так. На что это похоже? Как будто с кем, происходит что? Передайте мне метафорически это состояние. Как будто что, с кем происходит. И вот это состояние в метафоре, мы уже будем прорабатывать. Изменили в нем один элемент, что-то одно, чтобы стало легче. И в домашнее задание каждый день менять по 1 элементу в этой картинке.

Тревожность общая с поводами

- 1. Тестирование общего состояния
- 2. КОТ на общее состояние
- 3. Домашнее задание «Прикосновение к тревоге» + «Река, на доверие миру»
- Список страхов.
- Далее работаем по списку страхов.

- Работаем – успокаиваем! Безопасное место. Ресурс. Важно проработать причины, то есть список страхов.

И так, КОТ на общее состояние. Если вы не обучались методу КОТ, то я рекомендую обучиться, в школе метода. Если обучались, здорово, но если вы между этими состояниями, чтобы обучиться и нет, я проговорю, как это можно сделать. Мы берем, вот эту метафору состояния. Если оно у нас получается в человека в картинке, здорово. Если не получается в картинке, 5 слов, которые похожи на ваше состояние, выбираем 1 слово, которое максимально похожее на это состояние. Из него создаем метафору. Буду сочинять на ходу. Например, пришел человек, у него общая тревожность. Мы его просим создать картинку, как это можно было бы передать метафорически. И он говорит, как будто, и ветер, и дождь, и все. Мне кажется,

что я иду, замерзну, и непонятно куда идти, и вот такое состояние. Это такой образ. Чтобы это стало метафорой, человек в не погоде, это образ. Контекст добавит нам метафорическое состояние. Что это за человек, куда он идет, откуда он идет, что ему угрожает, кроме непогоды, если он вообще живет на улице, тогда мы понимаем, что ему угрожает. Или если это сильная не погода, и он может не дойти до своего дома. Нам нужен контекст и понимания этой угрозы. И тогда мы с этим состоянием, вот например, определились, что человек идет из точки А в точку Б. Он идет с работы домой, но он живет за городом, там нет электричества, не освящена дорога, плохая погода. Обещали шторм. Ужасы, и ужасы. И вот он боится идти эту дорогу к дому. Вот понятное состояние. И тогда мы просим, а что нужно сделать, чтобы стало капельку легче от этой ситуации. И мы добавляем, что его дома ждет кто-то и он обязан идти. И от этого человеку становится легче. Либо человек тот же, с тем же запросом, этой общей непонятной тревожности не может создать картинку. Но мы ему говорим, 5 слов про ваше состояние. Он говорит, дрожь, холод, ужас, паника, люди. Мы говорим, из этих слов, какое наиболее емкое. Он говорит – ужас. Когда вы говорите слово ужас, чтобы его сделать картинкой, как надо написать слово ужас, чтобы сама картинка вызывала это чувство ужаса. И он говорит, кровью написано на стене кирпичной. И дальше, мы будем просить его поменять 1 элемент в этой картинке, что нужно сделать здесь. Но это такая пошла более НЛП история, что нужно поменять. Например, цвет стены, или что это не кровь, это краска, рядом с той же краской, сердечки кто-то нарисовал, и дальше мы работаем с этой картинкой, тоже раз в день, меняя один элемент до состояния приятного ощущения от картинки. Не до логического завершения, а до приятного ощущения картинки.

Дальше. Домашнее задание – прикосновение к тревоги. Прикосновение к тревоги я давала это упражнения в вебинаре по Депрессии. Здесь я повторю. Это когда, мы учим человека прикасаться к тревоге сознательно. Тревога часто у тревожных людей возникает в момент какого-то стимула, на который человек должен среагировать, и тревожный человек быстро хочет реагировать. И вот наша задача, научить человека прикасаться к этому желанию быстрой реакции, и сознательно в себе эту реакцию тревожную пронаблюдать. Как это происходит? Мы просим человека не отвечать на телефонные звонки, на смс-ки, на стук в дверь, и вообще на любые обращения к нему, не досчитав про себя до 3х, лучше до 4х. Но есть тревожные люди, которые больше, чем до 2х не могут досчитать. С ними начинаем от 2х. Раз и два и только после этого, берем трубку. В этот момент, у тревожного человека внутри будет происходить такой прямо ужас, потому что ему хочется отреагировать. А он должен сделать вакуум, что я сделаю это через 2 секунды, и эти 2 секунды, будут казаться чем-то невероятным, долгим, ужасным. Но за счет такого прикосновения к тревоге, мы его закаляем, и если он в первую неделю делает такие прикосновения по 2 секунды. То на следующей недели он способен это делать уже 4 секунды. И общая тревожность понижается за счет умения выдержать это напряжение в себе. Это закалка, мы как будто закаляем человека, закачиваем мышцы. Эти прикосновения небольшие, но они прокачивают. И одно из моих любимых упражнений «Река, на доверие миру» это и символ драмы, можно так сказать. Я думаю, что это смесь, потому что в классической символ драме там река иначе выглядит. В общем, задача какая. Каждый день представлять себе, что человек ложится на спину в воду, по реке воображаемой, и наблюдает за тем, как река его несет. И вот он должен научиться ложиться спокойно в воду. Сначала ему очень страшно. Притом река должна быть разная. Иногда может об колоду ударить, иногда небольшой спуск в этой реке, могут плавать разные штуки, и человек должен научиться доверять этой реке, просто плыть по течению. И наблюдать. Ага, что у меня сегодня интересненькое, вот врезались в колоду, бревно, проплывающее мимо. Это опять таки прикосновение к тревоги, но в безопасном месте. То есть, человек находится в своем воображении, ему ничего не угрожает. Но именно в этом воображении он себя закаляет, прикосновениям к этим сложностям, которые на его пути встречаются. И это именно такие упражнения, и то, и дру-

гое, тренировочные. Поведенческая терапия. Когда мы воспитываем в себе новую реакцию. Создаем новую нейронную связь, реагируем. Мы ее делаем с нуля, грубо говоря. Просто себя закаляем, тренируем. Не было это навыка? Выработываем навык. Очень хорошо работают эти 2 техники. Еще если человек такой мнительный, верующий, религиозный, или такой, внушаемый в плане эзотерических вещей. Можно также предложить ему упражнения – Ответы от Вселенной. Когда его задача задавать вопросы – находить ответы, для того, чтобы он помимо упражнений, которые он делает. Чтобы он научился ощущать базовую безопасность, он будет видеть, что мир ему отвечает, что он не одинок. Если ему отвечают, значит, он нужен, значит он часть этого мира. Базовое доверие мира.

Дальше. Список страхов. Так как эта тревожность имеет конкретные страхи, потому что, вот человек пришел, я боюсь то, боюсь дома, боюсь это, у него есть конкретные, куча, много разных страхов. И мы просим все эти страхи написать в домашнем задании – списком. И вот, когда человек приходит с этим списком, мы оцениваем каждый страх от 0 до 10, и работаем так, как уже было в слайде про Страх. Мы все оценили, все, что 3-4 не трогаем, работаем с тем, что на 8-10, на большие цифры, с ним в кабинете. На домашние задания даем самые маленькие, там 5-6. Например, целый список, и вот она ездить в автобусе боится на 5-6, а страх у нее за здоровье, на 10. Тогда я сделаю как. Я проведу исцеления на 10 в кабинете, а в домашнем задании я дам ей страх на 5-6 КОТ, и пусть себе спокойно делает. Я еще очень люблю технику на страхе, очень хорошо работает. Работает без противопоказаний. Даже можно для беременных. Когда мы выбираем цвет страха, арт-терапия такая. И разрешая себе испытывать этот страх, опять видите, прикосновения к этому страху. Потому что, обычно, когда человек чего-то боится, вот боится мышей, и не думает о них. Подумает, и как-то ему неприятно, и он не думает. А здесь, он должен так взять, и сказать, так, какого цвета у меня этот страх? Серый, как мышь. Вперед, лист А4 и закрашивает подробно этот лист, разрешая себе в этот момент думать о страхах, думать о этих мышах. И вот представлять, как бы они меня укусили, как бы они по мне лазили. И вот все, чего он боится вырисовывать, просто закрашивая лист. Закрасили целый лист А4 и спросили себя? Цвет страха изменился или нет? И он может быть, от такого темно-серого мышиноного превратился в светло-серый. Классно, берем следующий лист, светло-серым, и, как правило, на 3-м листе, часть страха уже улетучилась. Такие вещи, да, на 5-6, и мы домой человеку даем. Да, если вы работаете тем же психокатализом, тоже, мы ему оцененные им на 5-6 даем тоже. Вот дома сделайте это. Или 1 раз с ним делаете психокатализ прямо в кабинете. Давайте для тех, кто не знает, что такое психокатализ, я проговорю. Андрей Федорович Ярмошин, автор психокатализа, метода. Легко запомнить, что это вещи в теле. И вкратце, это будет так. Все это исходит из того, что тело записывает наши страхи в себе, у виде каких-то ощущений, которые мы при желании можем объяснить как какие-то предметы. И вот, очень важный момент, мы говорим, такой странный вопрос клиенту. Где в теле остался след от события, которое вызывает этот страх? Мы не ищем сам страх. Потому что сам страх будет локализован в определенном месте. Нам не нужны такие дебри сложности, и тонкости, для того, чтобы с этим поработать. Мы можем взять такую лайт версию. Конечно, прекрасно можно поучиться у Андрея Федоровича, пройдя миллион всяких обучаловок, но вкратце, выжимка будет выглядеть все равно таким образом. Где в теле остался след от того события, которое вызвало страх? Это важно. Где сам страх? Не где в теле этот страх, а именно где в теле остался след, от того события, которое вызвал страх. И дальше клиент отслеживает, внутри в теле, где есть ощущения, мы его расспрашиваем, на что оно похоже, насколько оно тяжелое, легкое, маленькое. Какого цвета, давит, жжет, по всем модальностям, и дальше вопрос. Вам нужно это в себе носить? И человек говорит – нет, не нужно. И тогда мы предлагаем этому предмету, этому чему-то, что застряло в теле, покинуть тело. И дальше наблюдать за тем, через что этот объект будет выходить. То есть, наблюдайте за ощущениями в теле, откуда это будет выходить. Выходить оно будет таким же образом, как попало в ваше тело, понаблюдайте и рассказывайте.

Все это в общем занимает 15 минут. Это тоже из безопасных техник, которые можно давать в домашних заданиях, на проработку этого списка страхов.

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.