



АЛЬМАНАХ ТРЕВОЖНИКА

Здравствуй дорогой друг!

Я верю, что этот альманах, в котором содержится множество советов и полезных приемов, принесет облегчение и станет точкой опоры для тебя.

• Если ты читаешь это, то, пожалуйста, *помни - ты храбрый и сильный человек* и ты на верном пути!

*"Тревога — это лишь часть твоего пути,
а не его цель."*

Помни, что даже в самые трудные моменты ты можешь найти опору в себе."

Вдохновлено мыслями Брене Браун...

Что такое тревога?

Тревога – это чувство беспокойства, страха или паники, которое может возникнуть у каждого человека, независимо от его возраста, пола, места жительства, достатка или внешности.

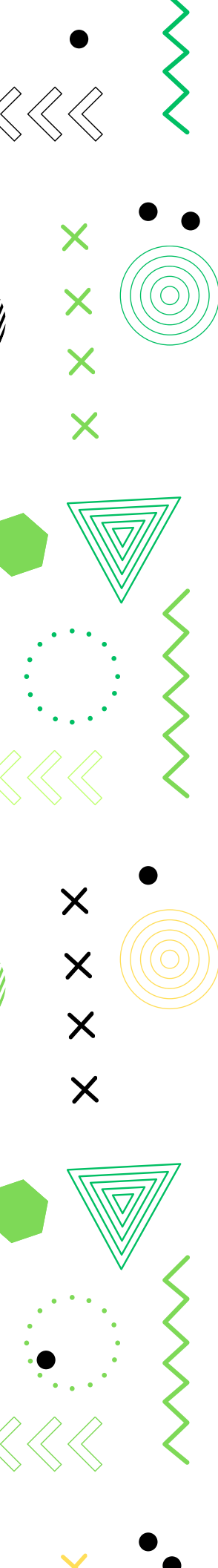
Некоторые люди могут чувствовать себя немного встревоженными, в то время как другие – поглощены беспокойством.

Небольшое волнение может присутствовать в некоторых обстоятельствах, оно является адекватной реакцией психики. Например, при сдаче экзамена в университете или прохождении теста по вождению, при ссоре с друзьями или ожидании результатов каких-то анализов.

Тем не менее у части людей тревога возникает в те моменты, когда ее быть не должно, и это может снизить качество их жизни. Одно можно сказать наверняка – симптомы тревоги у всех разные.

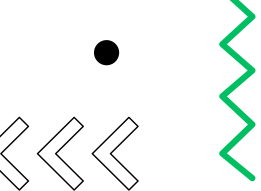
Ниже приведены наиболее распространенные. Возможно, ты не испытываешь всех перечисленных симптомов, а может, ощущаешь какие-то иные. Само по себе то, что ты находишь у себя некоторые из них, не означает повышенную тревожность. Возможно, дело в чем-то другом.

На следующей странице прочитай симптомы тревоги и выдели те, которые чувствуешь ты.

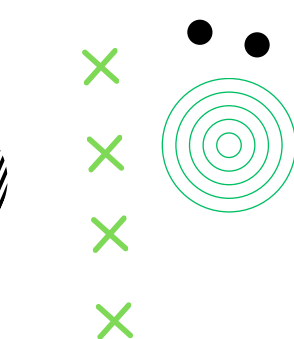


Ты можешь чувствовать:

- нервозность
- панику, включая панические атаки
- раздражительность
- испуг
- дрожь
- беспокойство
- как будто теряешь контроль над собой
- как будто сходишь с ума
- как будто хочешь причинить себе боль
- как будто можешь потерять сознание
- повышенную бдительность
- усталость
- утомляемость
- слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошноту
- пустоту
- отрешенность
- холод или жар
- учащенное сердцебиение и palpitation
- проблемы со сном (бессонницу)
- учащенное дыхание или гипервентиляцию легких
- диарею
- навязчивые мысли
- сухость во рту
- проблемы с пищеварением
- ломоту в мышцах
- потливость
- чрезмерное внимание к своему сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения



Что тебе следует делать, если ты считаешь, что у тебя тревожное расстройство?

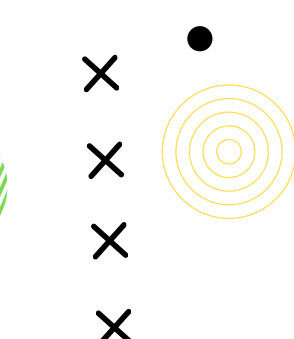


Если ты испытываешь какой-либо из вышеперечисленных симптомов или считаешь, что у тебя может быть тревожное расстройство, тебе следует обратиться к одному из людей из списка ниже.

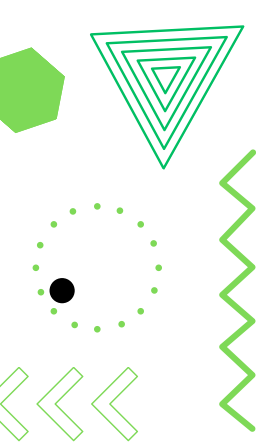


Это могут быть:

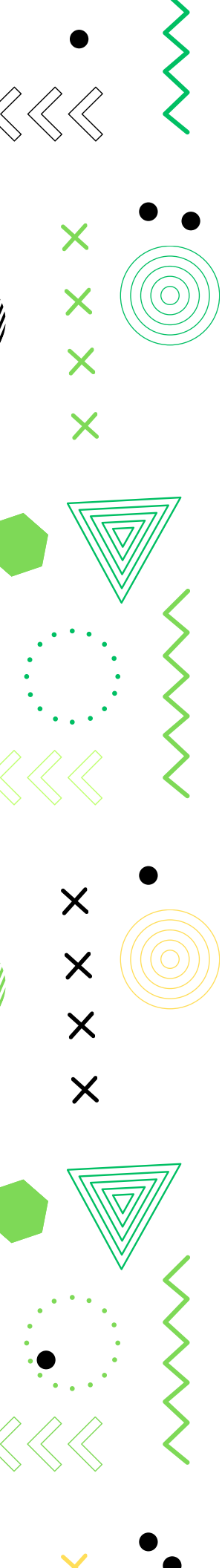
- твой родитель или опекун
- школьный психолог
- твой учитель
- твоя семья и/или твои друзья
- кто-то, кому ты доверяешь
- одна из специализированных организаций.

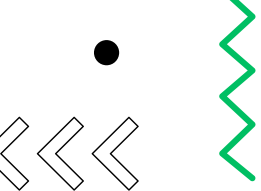


*Помни, ты не один!
Есть люди, которые любят
и верят в тебя!
Тревога - это лишь защита
твоего организма.*

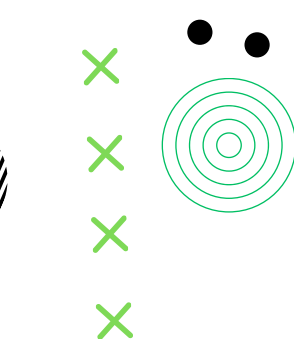


Напиши, как ты будешь
чувствовать себя и что начнешь
делать, когда не будет тревоги.



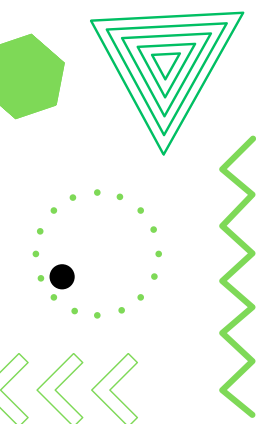
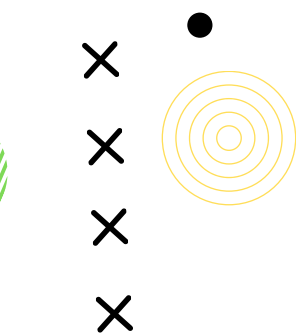
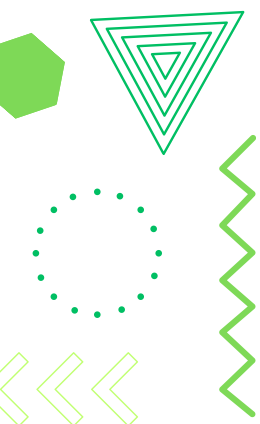


А теперь подумай, чем тебе выгодна тревога?



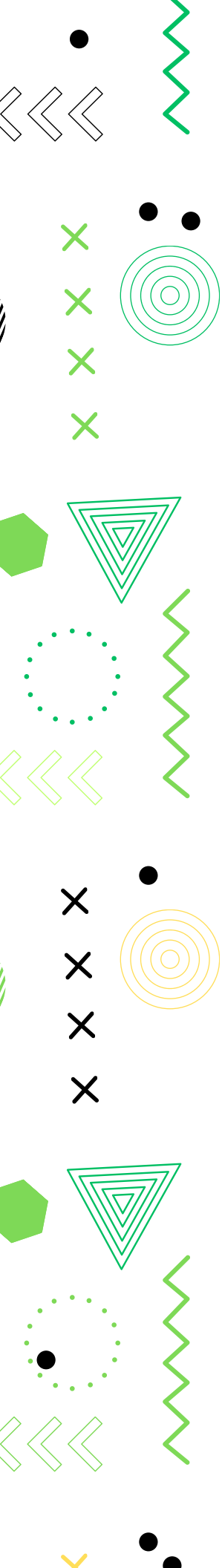
Чего ты избегаешь, ссылаясь на свое состояние тревоги.

Это называется - вторичной выгодой.



Напиши свои действия, когда ты начинаешь тревожиться?

Это называется - защитное поведение. оно помогает тебе избежать тревоги.



Отмечай ежедневно уровень тревоги



<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

“Дневник чувств”

Ежедневно записывай на этих страницах ситуации которые тебе наиболее запомнились за день, те которые вызвали наиболее яркие эмоции как положительные, так и отрицательные.

ситуация	мысли	чувства	ощущения	
			в теле	действия

Ситуация - (из-за какой ситуации возникли чувства):

Пришла в школу, поздоровалась с подругой - она сидела в телефоне, подруга не поздоровалась в ответ, не улыбнулась при встрече со мной.

Первые **мысли** - она не рада меня видеть, зачем я вообще сюда пришла

Ощущение в теле - тяжесть в груди, стало немного сложнее дышать

Чувства - гнев, обида, возмущение, тревога, разочарование, безнадежность

Что я хочу, что для меня это значит: я хочу чувствовать себя важной и нужной, когда прихожу в школу и здороваюсь с подругой. Мне важно не быть пустым местом и понимать, что наша дружба ценна не только для меня. Мне не хватает внимания.

Действия - я обижаюсь на подругу и не разговариваю с ней.

Дыхание - это очень важный этап в избавлении от тревоги

Эти упражнения можно выполнять в любом месте и в любое время. Попробуй некоторые из них и понаблюдай за своими ощущениями.

Глубокое дыхание - вдыхай через нос на 4 счета, а затем таким же образом выдыхай через рот.

Делай вдох через нос, считая про себя 1-2-3-4, и выдохни через рот на 1-2-3-4. Постарайся выполнять это упражнение в течение хотя бы двух минут. Не волнуйся, если сначала тебе будет сложно задерживать дыхание больше, чем на 3 секунды - все приходит с практикой.

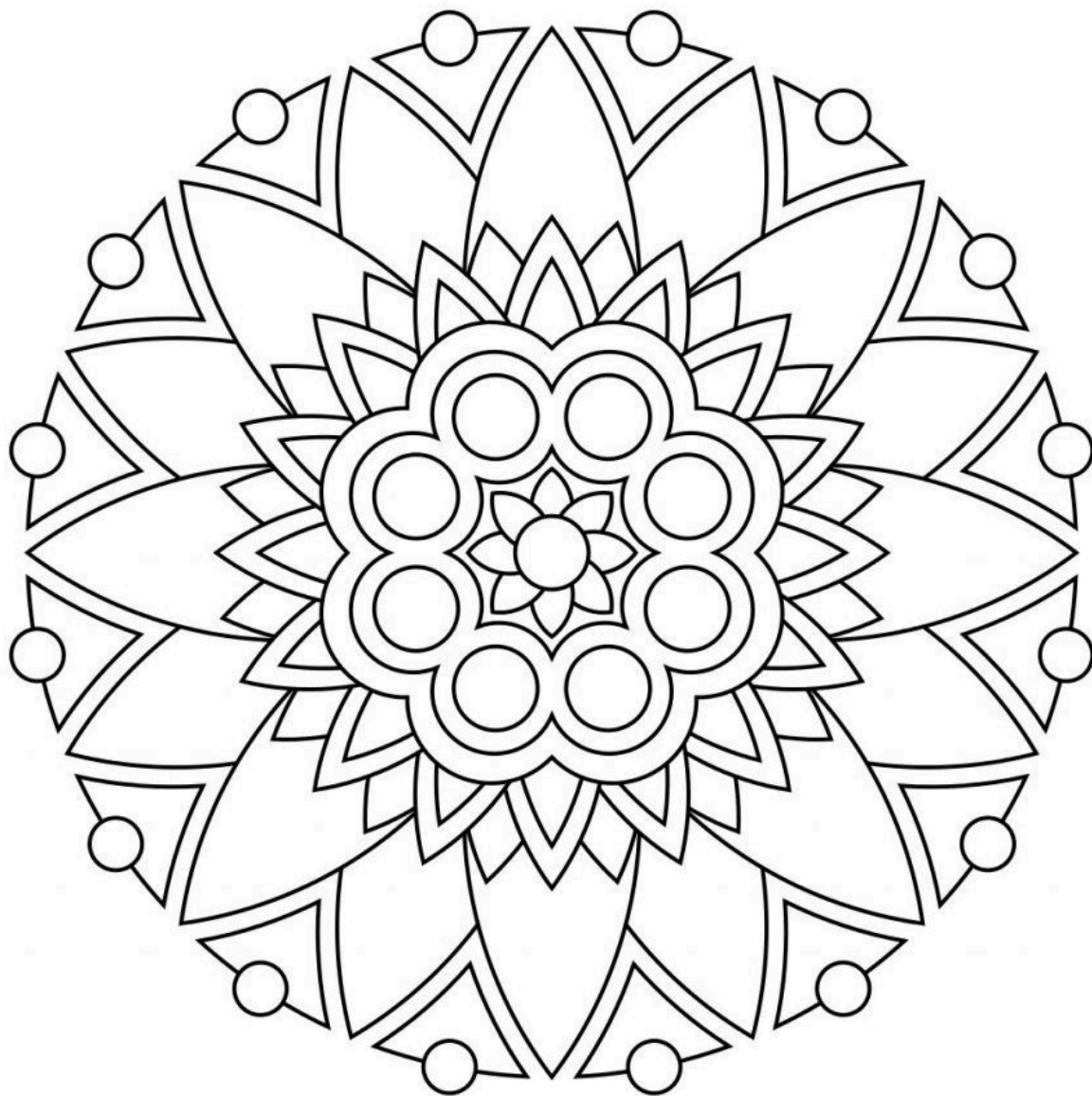
Дыхание 478 - эта техника предполагает, что ты делаешь вдох носом в течение 4 секунд, задерживаешь дыхание на 7 секунд, а затем медленно выдыхаешь на протяжении 8 секунд. Делай это упражнение в течение пары минут.

Боксерское дыхание, или дыхание 4x4.

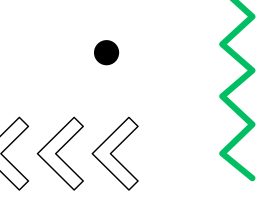
Эту технику часто практикуют спортсмены и селебрити, чтобы быстро сконцентрироваться. Вдыхай через нос в течение 4 секунд, затем задержи дыхание на 4 секунды. Затем выдыхай через рот в течение 4 секунд, а после этого задержи выдох на 4 секунды. Повторяй в течение пары минут, и ты почувствуешь снижение напряжения и тревоги.

Дыхание животом - выполняется лежа. Положи одну руку на живот, а другую - на грудь. Сделай глубокий вдох в течение 4 секунд и почувствуй, как живот надувается. Затем в течение 4 секунд медленно выдыхай через рот, слегка надавливая на живот. Повторяй в течение пары минут.

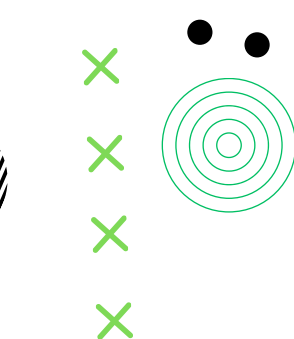
Раскрась мандалу под любимую музыку



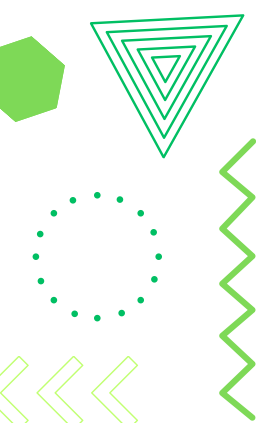
Кстати, ты можешь создать “антитревожный” плейлист. Выбери и скачай на смартфон музыку - которая поднимает тебе настроение и успокаивает

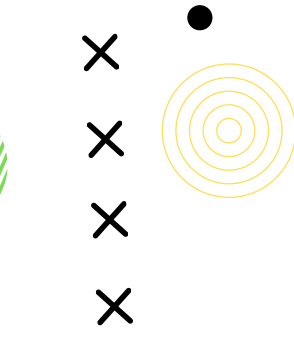


Давай подведем итоги работы первой недели.



• • Ты должен выполнять эти упражнения ежедневно иначе ничего мы с тобой не изменим.

- 
1. Ведем дневник чувств.
 2. Делаем ежедневно любое дыхательное упражнение - при приступе тревоги.
 3. Создаем плейлист "антитревожность"
 4. Двигательная активность - ежедневные прогулки на 10 000 шагов, если ходишь на другие тренировки, то отлично!
 5. Отмечаем уровень тревожности ежедневно в трекере.
 6. Самое важное - мы не говорим о тревоге, не прислушиваемся к симптомам, мы ее игнорируем.

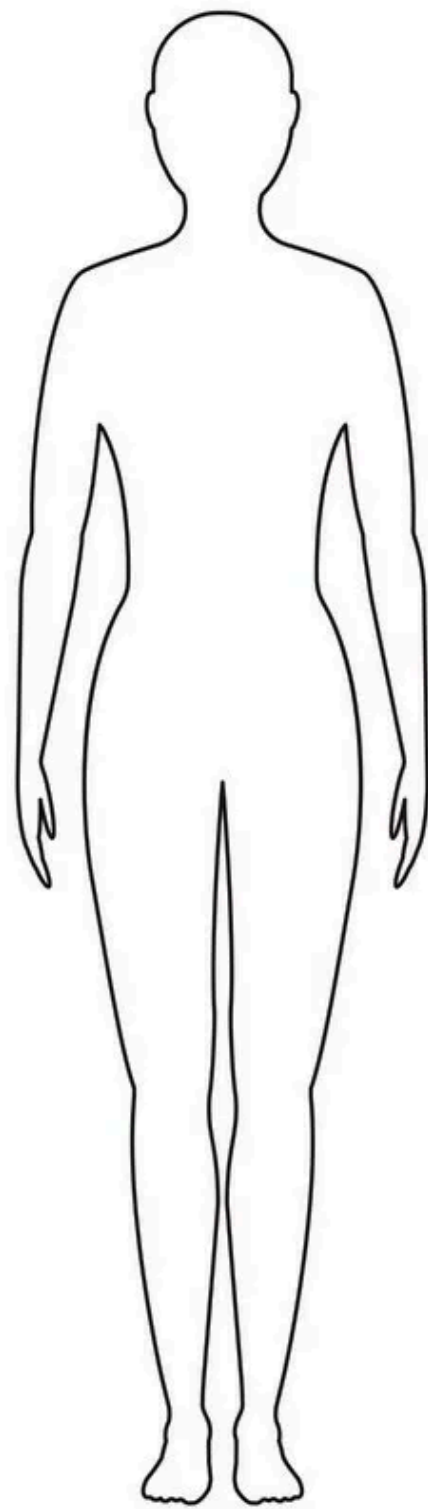
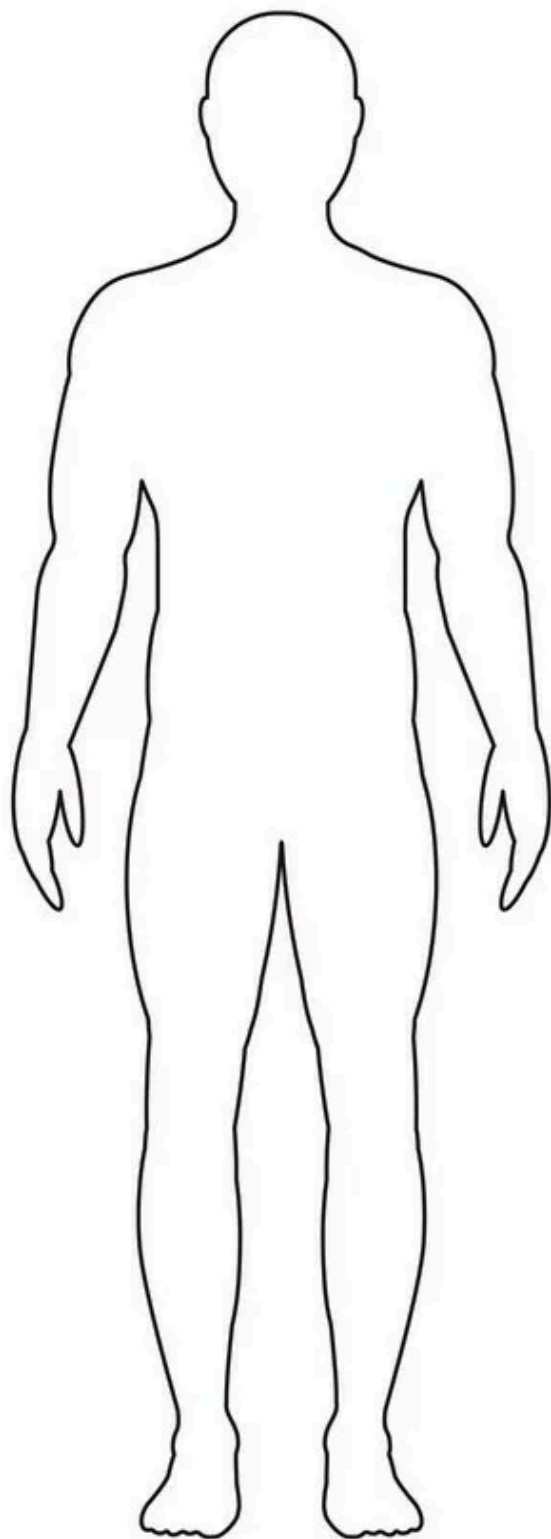
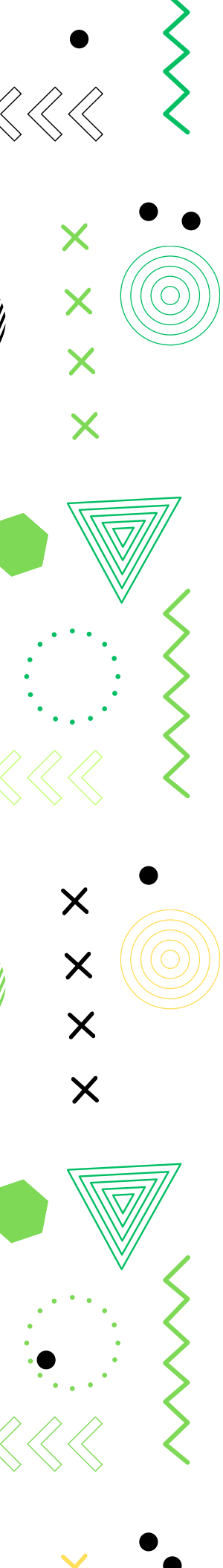


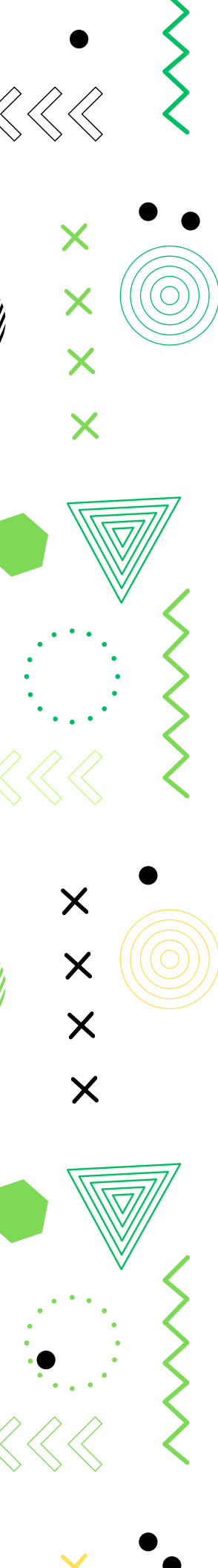
«Тревожность — это как раскачиваться в кресле-качалке: тебе есть чем заняться, но это никуда тебя не ведёт».



Эрма Бомбек

Нарисуй где твоя тревога живет в теле, в виде чего?



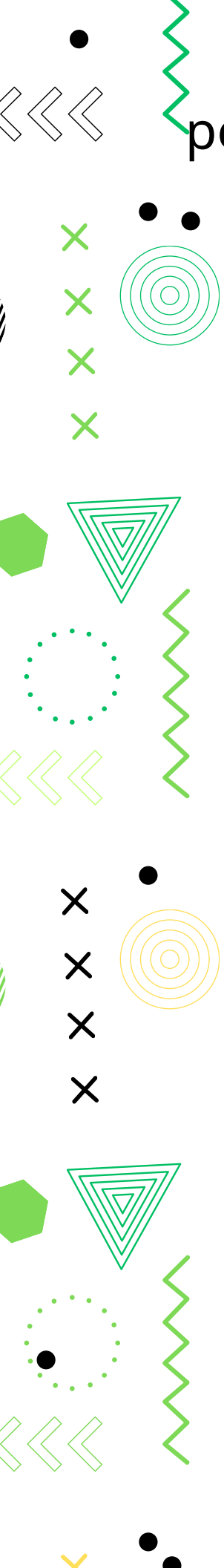


Работа с тревогой на вторую неделю.

1. Ведем дневник чувств.
2. Делаем ежедневно любое дыхательное упражнение - при приступе тревоги.
3. Слушаем плейлист "антитревожность"
4. Двигательная активность.
5. Отмечаем уровень тревожности ежедневно в трекере.
6. Техника "Релаксация"
7. Самое важное - мы не говорим о тревоге, не прислушиваемся к симптомам, мы ее игнорируем.

**«Великие дела совершаются не
силой, а упорством».
Самуэль Джонсон**

Записывай ежедневно, какие
рекомендации из перечисленных ты
выполнял.



Техника "Релаксация"

Технику на расслабление мы с тобой будем делать теперь - ежедневно! Не забываем про остальные наши задания!

и так техника расслабления делается перед сном. Важно! После проделывания техники нельзя вставать или смотреть гаджеты, читать, другими словами ты должен заснуть после техники. Важно! Технику старайся проделывать до конца, не бросай ее, не засыпай!

Можешь воспользоваться смартфоном с Алисой и дать команду - расслабляющая медитация перед сном. И выбирай ту, которая понравится больше всего или пройди по QR коду и слушай и выполняй



Раскрась под любимую музыку



**«Не позволяйте вчерашнему дню занимать
слишком много места в вашем сегодняшнем.»**

Уилл Род

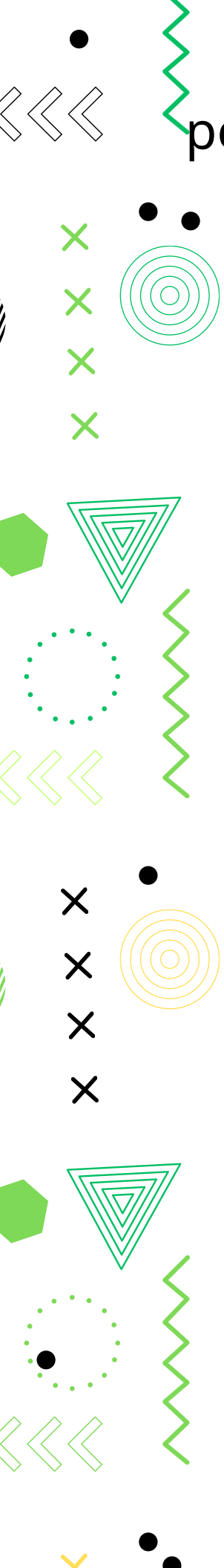
Работа с тревогой на третью неделю.

1. Ведем дневник чувств.
2. Делаем ежедневно любое дыхательное упражнение - при приступе тревоги.
3. Слушаем плейлист "антитревожность"
4. Двигательная активность.
5. Отмечаем уровень тревожности ежедневно в трекере.
6. Техника "Релаксация"
7. Техникам "Лавина"
8. Самое важное - мы не говорим о тревоге, не прислушиваемся к симптомам, мы ее игнорируем.

«Тот, кто хочет, ищет возможности, а тот, кто не хочет, ищет причины».

Сократ

Записывай ежедневно, какие
рекомендации из перечисленных ты
выполнял.

A grid of colored bars for tracking recommendations. The grid consists of 10 rows and 3 columns. Each row contains three horizontal bars of different colors: blue, green, yellow, and red. Each bar has a small circle of the same color at its left end. The bars are arranged in a repeating pattern of four rows per section, with the last section having only two rows. The colors of the bars in each row are: Row 1: Blue, Green, Yellow, Red; Row 2: Blue, Green, Yellow, Red; Row 3: Blue, Green, Yellow, Red; Row 4: Blue, Green, Yellow, Red. The last section has two rows: Row 9: Blue, Green, Yellow, Red; Row 10: Blue, Green, Yellow, Red.

Техника "Лавина"

С третьей недели мы подключаем ко всему вышеперечисленному упражнение "Лавина". Поставьте таймер на телефоне на 5 минут.

Сядьте в удобной позе, спина и ноги должны иметь опору. Закройте глаза - сейчас мы будем сами себя пугать! Вспомните ситуацию из дневника, которая Вас пугает и тревожит больше всего, и начинайте ее раскручивать в голове делая ее еще ужасней, раскручивайте до невероятных масштабов, не сдерживайте страх и тревогу, пусть они захватят тебя! Находитесь в таком состоянии пока не прозвенит таймер. Затем сделай три глубоких и медленных выдоха и вдоха и заканчивай упражнение.

Важно стараться делать его в одно и то же время, но не перед сном. Упражнение выполняй ежедневно.

В чем его польза? пугая себя и накручивая в одно и то же время, ежедневно - мозг поймет, что ситуация уже не так и страшна, мы как будто его уже подготовили к этой ситуации и он перестанет выдавать тревожную реакцию.

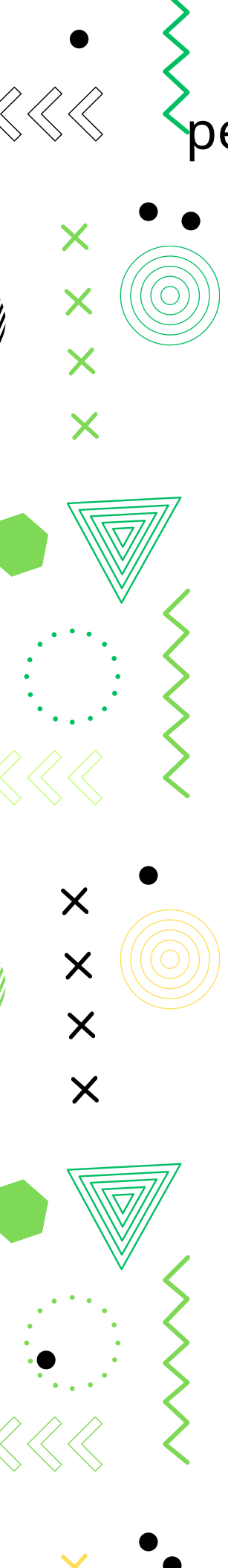
«Тревожность — это туман, мешающий увидеть свет. Но солнце всегда есть, даже если ты его не видишь».

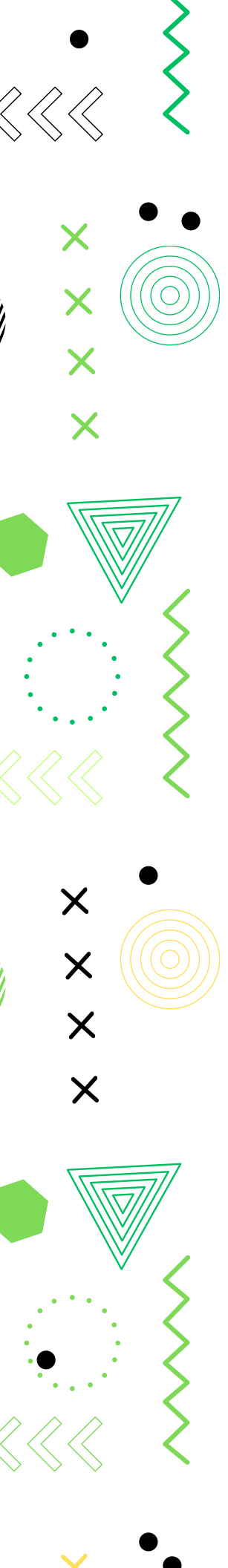
Неизвестный автор

Работа с тревогой на 4 неделю.

1. Ведем дневник чувств.
2. Делаем ежедневно любое дыхательное упражнение - при приступе тревоги.
3. Слушаем плейлист "антитревожность"
4. Двигательная активность.
5. Отмечаем уровень тревожности ежедневно в трекере.
6. Упражнение "Расслабление"
7. Техникам "Лавина"
8. Как есть..., а как я хочу!
9. Самое важное - мы не говорим о тревоге, не прислушиваемся к симптомам, мы ее игнорируем.

Записывай ежедневно, какие
рекомендации из перечисленных ты
выполнял.





*Меняя каждый раз свою реакцию,
ты идешь к новому и совершенному
себе.....*