



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ЯК ЗМЕНШИТИ ТРИВОГУ



Серія: «Простими словами»

Людина відчуває тривогу, коли думає, що станеться щось погане. Певний рівень тривоги є нормальним. Кожна людина періодично має справу з цим почуттям. Ніхто не може позбутися всіх тривог у своєму житті.

Тривога стає проблемою, коли вона починає заважати вам повноцінно жити. Це не нормально, якщо ви починаєте уникати чогось або змінюєте те, як ви щось робите, тому що відчуваєте тривогу.

Тривога також є проблемою, коли вона виникає часто, навіть у тих випадках, коли вам нічого не загрожує. Люди, які постійно відчувають сильну некорисну тривогу (тобто таку, яка не допомагає вирішувати проблеми), можуть навіть не знати, чому вони перебувають у такому емоційному стані.

У такому разі потрібно вживати заходів для боротьби з тривоною.

Щоб впоратися з тривогою, вам потрібно звернути увагу на те, коли ви починаєте її відчувати, а також на те, про що ви думаєте, коли хвилюєтеся. Після цього необхідно буде проаналізувати, як саме ви поведетеся, коли відчуваєте тривогу. Зрештою ви дізнаєтеся кілька способів самостійної протидії цьому відчуттю вдома.



ЧАСТИНА ПЕРША: ДУМКИ

Коли ви думаєте, що може статися щось погане, ви реагуєте так, ніби щось погане станеться, навіть якщо це неправда. Ви також починаєте зосереджуватися на поганій стороні речей. Такі негативні думки накопичуються, і незабаром маленька проблема здається дуже великою. Це може ще більше посилити тривогу.

Якщо ви дуже стурбовані тим, що запізнилися на роботу, ви можете почати хвилюватися про те, що ваш керівник розсердиться. Після цього можуть з'явитися думки, що вас звільнять з роботи через запізнення. Легко помітити, як такі думки швидко розростаються, аж поки їх не стає занадто багато.

Значна частина боротьби з тривогою полягає в уникненні некорисних думок, які викликають тривогу. Перший крок — навчитися помічати такі думки. Це здається простим завданням, але насправді вам може довестися попрактикуватися. Більшість із нас не помічає некорисні думки.

Некорисні думки часто починаються з питання «А якщо?» і розвиваються далі.

- А якщо я запізнюся на роботу?
 - А якщо я пропущу важливу зустріч?
 - А якщо мій керівник розізлиться?
 - А якщо мене звільнять?
 - А якщо я не зможу подбати про свою сім'ю?

Спочатку може бути легше виділити некорисні думки після того, як тривога пройде. З практикою ви почнете помічати їх тоді, коли вони виникають.

Наступним кроком є робота над кориснішими думками. Корисна думка, швидше за все, буде реалістичною та підбадьорливою. На цьому етапі подумайте про всі аспекти відповідної ситуації. Ви можете поставити собі запитання:

- Чи є якісь аргументи на підтримку цієї думки?
- Чи я врахував(-ла) всі аспекти ситуації? Я нічого не пропустив(-ла)?
- Чи я колись раніше опинявся(-лась) у такій ситуації? Що трапилося минулого разу?
- Яка ймовірність того, що ця думка стане реальністю?
- Якщо найгірший варіант розвитку подій все ж таки станеться, чи можу я з цим щось зробити?

Якщо у вас є корисна думка, використовуйте її, щоб ставити під питання раціональність тривожної думки.

Наприклад, якщо ви переживаєте через запізнення на роботу, корисна думка може бути такою:

«Більшість із нас час від часу запізнюється. Насправді я спізнювався(-лась) раніше. Мій керівник трохи засмутився, але мене через це не звільнили. Сильні переживання та засмученість не допоможуть мені працювати швидше».

Важливо пам'ятати, що думки — це не факти. Наявність думки не означає, що вона стане реальністю. Це лише думка.

Думати про свої думки спочатку може здатися дивним. З практикою стане легше.

ЧАСТИНА ДРУГА: ДІЇ

Уникнення тривоги може на деякий час полегшити ваше самопочуття. Але ви можете почуватися гірше, оскільки проблема, яка викликає занепокоєння, не вирішується. Також можна втратити нагоду досягнути чогось хорошого, якщо ви уникаєте якихось дій.



У цій частині важливими є три різні навички:

1. Протидія тривозі
2. Розв'язання проблем
3. Планування часу

Навички, які ви використовуватимете, залежатимуть від ситуації, що спричиняє почуття тривоги.

1. Протидія тривозі

Ви уникаєте речей через те, що вони викликають у вас тривогу? Ось кілька порад, які варто спробувати:

- Подумайте про те, чого ви уникаєте.
- Обдумайте кроки, які необхідно зробити, щоб досягнути вашої мети. Ваші кроки можуть бути настільки маленькими, наскільки вам потрібно.
- Вирішіть, коли ви будете робити кожен крок. Виділіть час, щоб слідувати продуманим крокам.
- Не забувайте використовувати свої навички корисного мислення з першої частини, коли вони стануть вам у нагоді.



Уявімо, що ви боїтеся собак. Нижче наведено кроки, яких можна вжити у такій ситуації:

1. Прочитайте книгу про собак.
2. Подивіться фільм про собак.
3. Поспостерігайте за собаками в парку.
4. Спробуйте посидіти в одній кімнаті з собакою.
5. Погладьте собаку на повідку.
6. Погладьте собаку без повідка.
7. Підіть на прогулянку з другом, коли він вигулює собаку.
8. Підіть самостійно вигулювати собаку.

Не забувайте ставити під питання раціональність некорисних думок, коли вони виникають. Звертайте увагу на те, що ви дізнаєтеся під час виконання кожного з визначених кроків. Уявіть, що ви гладите собаку без повідка. Некорисна думка говорить про те, що собака вас вкусить. Але ви вже гладили собаку на повідку, і собака вас не вкусила. Ви можете використовувати цю інформацію, щоб зробити свої думки реалістичнішими.

Якщо ви відчуваєте дуже сильні страхи, що викликають великі зміни у вашому житті, краще поговорити з лікарем.

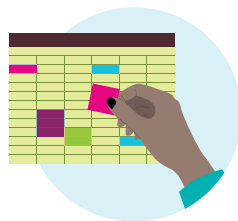
2. Розв'язання проблем

Частиною боротьби з тривогою є розв'язання проблем. Ця навичка може допомогти вам розв'язувати проблеми, коли ви почуваетесь безпорадними.

1. Вирішіть, у чому полягає проблема. Намагайтеся бути максимально точними. Проблему легше розв'язати, коли знаєш, що саме потрібно виправити.
2. Подумайте про різні рішення або кінцеві цілі. Намагайтеся вигадати якомога більше рішень. Записуйте все, що вам спадає на думку, навіть якщо ваші ідеї здаються безглуздими.
3. Виберіть рішення, яке, на вашу думку, працюватиме найкраще.
4. Вирішіть, що вам потрібно зробити, щоб втілити ваше рішення. Це ваш план. За потреби план можна поділити на маленькі кроки.
5. Втілюйте свій план у життя. Не забувайте використовувати отримані вами навички, наприклад, реалістичне мислення та протидія тривозі.
6. Проаналізуйте, чи спрацював ваш план. Якщо ні, виберіть інше рішення зі списку, складеного під час кроку 2, і складіть новий план. Продовжуйте працювати над цим, доки не знайдете ефективне рішення.

3. Планування часу

Ви можете відчувати занепокоєння через щось, що не можна виправити відразу. Багато людей дійшли висновку, що тривоги виникають вночі, коли вони намагаються заснути. Часто складання плану щодо розв'язання проблеми може згодом зменшити тривогу.



У такій ситуації варто розпланувати час, щоб впоратися з хвилюванням.

- Напишіть на аркуші паперу, чому саме ви хвилюєтесь.
- Вирішіть, коли саме ви займетеся розв'язанням відповідної проблеми.
- Тимчасово відкладіть аркуш, доки не настане час розібратися з проблемою.



ЧАСТИНА ТРЕТЯ: ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

Вдома можна зайнятися багатьма різними справами, щоб впоратися з тривогою. Вони не займають багато часу, але можуть значно змінити ситуацію. Нижче наведено кілька речей, які варто спробувати:

- Намагайтеся висипатися щовечора. Коли ви втомлені, легко відчувати тривогу. Якщо ви почуваетесь занадто стурбованими, щоб заснути, краще поговорити про це з лікарем.
- Намагайтеся регулярно займатися спортом. Фізичні вправи корисні для вашого тіла та розуму.
- Витрачайте час на заняття, які вам подобаються. Коли ми відчуваємо тривогу, ми часто надмірно концентруємося на певних думках або почуттях. Насолода від улюбленої справи навіть у той час, коли ви хвилюєтеся, може з часом допомогти впоратися з тривогою. Заняття йогою, мистецтвом, прогулянка на природі, читання — це лише кілька речей, які варто спробувати.
- Поговоріть з іншими про те, що вас турбує. Страхи можуть здаватися меншими, коли про них знає не лише ви. Друзі, родина та психолог-консультант можуть допомогти вам подивитися на речі з іншого боку та розробити більш конструктивне рішення. Тільки пам'ятайте, що інші люди не повинні виконувати всю роботу за вас. Вам також самостійно потрібно практикувати корисне мислення.
- Підготуйтеся до того, що ви матимете справу з тривогою. Значні події, наприклад, переїзд у новий будинок або перехід на нову роботу, можуть бути стресовими. Позитивний момент полягає у тому, що такі зміни не застануть вас зненацька. Використовуйте свої навички мислення та розв'язання проблем, щоб завчасно спланувати, як діяти у таких ситуаціях.

КОЛИ ВАРТО ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

Поява почуття тривоги може бути спричинена багатьма різними чинниками. Проблеми як з фізичним, так і з психічним здоров'ям можуть змусити вас відчувати сильне занепокоєння. Якщо з тривогою важко впоратися самостійно, краще поговорити про це з лікарем. Великим турботам або страхам важко протидіяти наодинці, але є люди, які можуть вам допомогти.



Що мені робити далі?

Більше інформації про тривогу можна отримати на таких ресурсах:

Anxiety Canada

Відвідайте вебсайт anxietycanada.com, щоб дізнатися більше про тривогу та тривожні розлади. Тут можна переглянути відео, послухати подкаст, знайти курс групової терапії або дізнатися про інструменти самопомоги для самостійної протидії тривозі вдома.

Модулі щодо благополуччя

Відвідайте вебсайт www.heretohelp.bc.ca, щоб отримати доступ до відповідних інформаційних листів та іншої корисної інформації. Тут можна дізнатися більше про депресію й інші проблеми, зокрема про конкретні історії інших людей, які мають депресію, та поспілкуватися з ними. На вебсайті є три брошури, які допоможуть вам у таких випадках: коли лікар ставить діагноз депресія, під час роботи з лікарем щодо боротьби з депресією і профілактика для запобігання рецидиву депресії. Ці брошури доступні лише англійською мовою. Також на вебсайті можна дізнатися більше про організації у сфері психічного здоров'я в Британській Колумбії.



Телефонна лінія Британської Колумбії для підтримки психічного здоров'я

Ця телефонна лінія стане вам у нагоді у ситуації, коли ви хвилюєтеся, відчуваєте стрес або смуток. Тут також можна отримати допомогу з багатьма іншими проблемами. Оператор надасть необхідну інформацію, щоб знайти потрібні вам служби у вашій громаді. Також сюди можна зателефонувати, якщо вам просто потрібно з кимось поговорити. Телефонуйте за номером **310-6789** (не потрібно додавати код для міжміських дзвінків) у будь-який час доби. Тут можна одразу знайти, з ким поговорити. Доступна допомога перекладачів з багатьох різних мов. Скажіть англійською назву потрібної вам мови, щоб до вашої розмови приєднався перекладач.

Програма BounceBack®

Програма BounceBack створена для людей, які страждають від поганого настрою, стресу чи тривоги. Вона допоможе вам отримати необхідні навички у форматі навчання онлайн. Також ви можете поспілкуватися по телефону зі спеціалістом – «тренером». Послуги програми безкоштовні. Тренери розмовляють англійською, французькою, кантонською, мандаринською та панджабі. Програма реалізується на базі Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА). Відвідайте вебсайт www.bouncebackbc.ca, щоб отримати детальнішу інформацію про програму BounceBack.

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії на основі поточних досліджень і ресурсів. Ми ретельно перевіряємо основні факти у співпраці з лікарями й іншими експертами у сфері психічного здоров'я. Зв'яжіться з нами, щоб отримати інформацію, щодо того, які ресурси використовувалися для підготовки цієї брошури.

СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust