

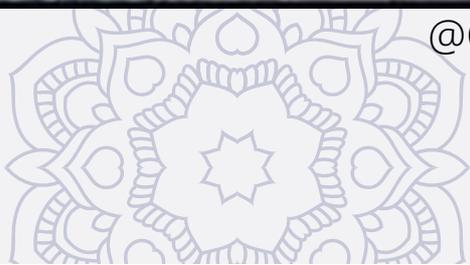
Тревожность



@CATHERINE_S_TAROT



@CATHERINE_S_TAROT





Тревожность

Важно знать главное! Тревожиться — нормально.

Но иногда тревога выходит за разумные пределы и мешает жить. И это уже потенциальное тревожное расстройство. Доводить до него, конечно, не стоит, но я расскажу о признаках и того, и другого, чтобы вы ориентировались в своем состоянии.

Сильные триггеры беспокойства – это ситуации, где есть:

1) Неоднозначность

Возможность, различных толкований;

2) Новизна

У нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться;

3) Непредсказуемость

Неясно, как будут развиваться события.



Как понять, что это расстройство?

Основной симптом

Постоянное ощущение тревоги, которое длится более 4-6 месяцев, при условии, что поводов нервничать нет или они незначительны, а эмоциональные реакции непропорционально сильные: вы отказываетесь от работы, проектов, прогулок, встреч или знакомств, какой-то деятельности только потому, что слишком переживаете.

Также есть базовый список второстепенных симптомов:

- постоянная усталость;
- бессонница;
- постоянный страх;
- невозможность сосредоточиться;
- невозможность расслабиться;

@CATHERINE_S_TAROT



- 
- дрожь в руках;
 - раздражительность;
 - головокружение;
 - частое сердцебиение, хотя никаких сердечных патологий нет;
 - повышенная потливость;
 - боли в голове, животе, мышцах — при том, что врачи не находят никаких нарушений.



Точного теста или анализа, при помощи которого можно опознать тревожное расстройство, не существует, ведь тревогу нельзя измерить или потрогать, поэтому слушайте себя.



Обращаться к доктору с такими проблемами не принято, а тревожность социум путает с мнительностью и даже трусостью, а быть трусом в обществе — стыдно! Это очень неверный подход! Поэтому я решила создать этот гайд и прописать вам к нему практику для работы с тревожным состоянием.

Что же делать, если вы в тревоге?

- Попробуйте переключиться на своё самочувствие. В этом помогут дыхательные техники. Самая простая это закрыть глаза и ритмично дышать, концентрируясь на свои вдохи и выдохи. Почувствуйте своё тело — вам тепло или холодно, удобна ли ваша поза? Вы можете делать это упражнение и 10-15 минут, и даже 1-2 минуты, когда время ограничено.

@CATHERINE_S_TAROT



- 
- Ограничьте чтение негативных новостей и просмотр телепередач. Да, да. Вам нужно успокоиться, а не знать все на свете! На ситуацию в мире вы не повлияете, а на свое самочувствие - можете.
 - Определите свои цели и желания. Если вы будете не бежать от неудач и проблем, а двигаться к успеху — то автоматически вы будете меньше концентрироваться на плохом и меньше тревожиться. Что для вас важно в жизни? В чём вы хотите реализовать себя? Что вам интересно и приятно? Поэтому так полезно участие в марафонах, обучение, спорт и так далее.

- 
- Практикуйте осознанность. Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство. Да и в целом - используйте все возможные духовные практики для работы с собой и своими состояниями. Одну из них я дам уже сегодня!



Список занятий, которые помогут отвлечься

1. Взаимодействие с животными и природой. Погладьте питомца, погуляйте с собакой, послушайте птиц. Займитесь садоводством!
2. Работа с психикой. Мечты, медитации, йога, молитвы и тд.
3. Доброта. Помогите соседу или человеку на улице, сделайте что-то для благотворительности, съездите в приют, обучите кого-то тому, что умеете, сделайте подарок без причины (можно даже себе) и тд.



4. Читайте и пишите. Хорошие книги, а может пора написать свою? Или вы писали стихи - попробуйте еще. Напишите письмо себе в будущее, концентрируясь на хорошем.

5. Чините! Да, не ослышались. Есть что-то сломанное? Почините. Не вышло? В помойку. Тут комбо расхламления и разгонки энергий.

6. Ломка по тв? Смотрите хорошие фильмы.

7. Учитесь. Узнайте что-то новое, освоите новый навык, выясните новый факт, посмотрите учебное видео. Пробуйте новое.

8. Пробуйте новое. Еда, одежда, цвет волос и прочее.

@CATHERINE_S_TAROT





9. Эмоции. Не смейте их прятать и гасить. Плакать - плачьте. Кричать - кричите. Смеяться - смейтесь. Не стыдитесь их, не бойтесь, что кто-то их не поймет. Нужно проживать каждую из них.

10. Распорядок дня. Да. Нравится или нет - сейчас вам очень важно соблюдать график и режим.

11. Еда. Красивая, вкусная, а главное - хотя бы не забывайте о ней, кушайте. Силы нужны.

12. Творчество. Конечно! Последний пункт, но один из самых важных. Отбросьте мысли, что вы «не умеете рисовать» и рисуйте. Лепите, пишите, создавайте. Это разгружает мозг, помогает циркулировать энергиям, запускает конструктив внутри.





ПРАКТИКА

Скачайте аудио бубна. Подготовьтесь: примите ванну, выпейте чай, зажгите благовония, убедитесь, что вам никто не помешает 15-20 минут, максимально расслабьтесь и примите удобную позу. Произнесите вслух трижды запрос:

*Я прошу прийти своего духа-помощника,
чтобы помочь мне в этой практике и
справиться со своим тревожным
состоянием.*

Включите звучание бубна, закройте глаза и отпустите свое сознание. Не представляйте ничего специально, дайте подсознанию послать вам те картинки/ощущения/мысли/импульсы к которым вы сейчас готовы и которые нужны именно вам. Вы даже можете «ничего не ощутить», но при

@CATHERINE_S_TAROT





этом стать спокойнее после практике и, например, наконец-то выспаться.

Повторять практику можно ежедневно, в зависимости от вашего состояния.

Ощущайте сами этот момент.

Обнимаю вас и буду рада обратной связи!

