

Підготувала: студентка Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Михайлівська Вероніка

Зниження тривожних станів особистості

Поняття страху та тривоги розрізняють, вважаючи страх реакцією на конкретну небезпеку, а тривожність – на невідому.

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості.

В психологічній літературі тривожність представлена як обумовлена дією стресового чинника особистісна диспозиція (А. Кондаш, Ю. Ханін, П. Якобсон), наслідок незадоволення соціальних потреб (Н. Імедадзе, В. Лазарус, К. Хорні, К. Шафранська), функція уникнення потенційно небезпечної ситуації для особистості (В. Астапов, О. Захаров, В. Симонов), переживання невизначеності та безпорадності, що є сигналом очікуваної небезпеки (З. Фрейд), необхідна складова людського існування (Р. Мей), вісцеральні реакції у відповідь на загрозу (В. Джеймс), поєднання домінуючої емоції страху з іншими переживаннями: стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом (К. Ізард), емоційна реакція на основі умовного рефлексу уникнення загрози (О. Маурер).

Високий рівень соціальної тривоги провокує невпевненість у собі, залежність від інших і нездатність відстоювати свої бажання, викликаючи хронічний дистрес у взаєминах з людьми.

Перш усього, той хто хоче впоратися з тривогою, має усвідомити від чого виникає страх. Варто пам'ятати, що тривожні переживання пов'язані із трьома факторами – **зовнішнім фактором, внутрішнім (фізичним) та психологічним.**

Щодо **зовнішнього**: конкретно в нинішній ситуації ми маємо купу інформації, яка спричиняє такий страх, а відтак – тривожність. Тому очевидним рішенням є мінімізувати доступ до такої інформації. Або ретельно фільтрувати її.

Щодо **внутрішнього** (тілесного) фактору: якщо людина глобально переймається і не може опанувати себе, варто звернути увагу на власне дихання. Глибоко вдихати і видихати, поступово привести у спокій цей процес, якщо є навички медитації – вони стануть у нагоді. Через розуміння,

що ви здатні контролювати власне дихання, прийде розуміння, що ви можете контролювати себе, треба усвідомити себе тут і зараз.

Щодо *психологічного* фактору: тут працювати потрібно індивідуально, але якщо говорити про загально важливі речі, то спробуйте увімкнути критичне мислення. Треба розуміти в якому контексті ми отримуємо таку інформацію: в умовах політичної гонки, інформаційної війни і триваючого протягом 4 років конфлікту. Треба чітко розуміти, що саме ви боїтеся, дати відповідь, що найгірше може статися, тобто максимально відповісти на всі внутрішні питання. Суто на раціональному рівні роз'яснити все собі. Тому що незнання, що конкретно вас тривожить, призводить до так званої «ментальної гумки» – ви постійно переживаєте ці емоції, замість того щоб максимально їх собі роз'яснити.

Тривога – це завжди про майбутнє де багато невизначеності. Відповідно, щоб знизити рівень тривоги, треба впливати на фактор невизначеності, тобто вносити ясність. Задавайте собі конкретні питання: *За що я боюсь? Що я з цим можу зробити?*

Спробуйте опанувати нижченаведені *техніки*.

Класичне дихання «різкий видих – глибокий вдих»:

достатньо виконати пару разів – він знімає надлишок напруги в грудній клітині, заспокоюючи людину.

Дихання «по квадрату»: тривалість паузи між вдихом і видихом повинна займати 4-7 секунд. Людина сама вибирає необхідну кількість секунд, дотримуючись їх протягом однієї сесії дихання. Орієнтовний час вправи – 5 хвилин.