

Способ борьбы с тревожностью и беспокойством в режиме самоизоляции

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Триггером беспокойства может стать что угодно. Даже когда все идет, как надо, можно умудриться начать думать: «А что если все развалится?». Однако есть ситуации, в которых беспокойство возникает чаще всего. Сильные триггеры беспокойства – это ситуации, где есть:

- Неоднозначность: возможность различных толкований.
- Новизна: у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться.
- Непредсказуемость: неясно, как будут развиваться события.

Ничего не напоминает из сегодняшних событий? Нынешняя глобальная ситуация со здравоохранением подходит по всем пунктам, поэтому неудивительно, что люди испытывают сильное беспокойство. Это необычная ситуация с высоким уровнем неопределенности, которая, естественно, может вызвать беспокойство и тревогу.

Способ. Выделите время для своего беспокойства: когда и как долго вы будете беспокоиться.

«Время для беспокойства» – это время, которое вы каждый день посвящаете особому занятию – беспокойству. В какое время дня, по вашему мнению, у вас будет оптимальный настрой, чтобы уделить внимание беспокойству? Когда вас, скорее всего, никто не побеспокоит? Если не знаете, какое время посвятить беспокойству, можно начать с 15–30 минут каждое утро в 7:00.

Все тревожные мысли, которые приходят не в положенное время, необходимо «оставлять на потом». Они предназначены как раз для обдумывания в эти 15–30 минут.