

# Боремся с волнением

## Вот несколько способов справиться с волнением

Дрожат коленки, карандаш выскакивает из рук, горят щеки и уши, перехватывает дыхание — неприятно, когда волна паники накрывает как раз в тот момент, когда необходимо показать ледяное спокойствие. Психотерапевты делятся приемами, которые помогут справиться с волнением.

Среди этих способов есть те, которые помогут вам справиться с волнением в тот момент, когда кажется, что нервы на пределе. Выберите тот, который подходит именно вам.

### 1. Ледяное спокойствие

При приступе сильного волнения и паники возникает диссоциация — человек как бы «отделяется» от чувств, теряет над ними контроль. Пульс учащается, дышать становится труднее. Это только подстегивает страх. Сильные ощущения от мытья рук ледяной водой буквально возвращают человека в свое тело, отвлекают от переживаний, и он понимает, что снова может контролировать себя.

### 2. Сожмите кулаки

Самым лучшим способом справиться с приступом сильного волнения или паники была бы простая двигательная активность. Не зря в разгар ссоры советуют выйти из комнаты, сменить обстановку или даже пробежать несколько кругов вокруг дома. Но не всегда есть возможность сделать это.

Если, скажем, в метро или любом закрытом помещении волнение вот-вот грозит перерасти в панику, вспомните следующее физическое упражнение.

Положите руки на колени, если вы сидите, или заведите их за спину, если стоите. Изо всех сил сожмите кулаки и сделайте глубокий вдох. Завершая выдох, чуть ослабьте кулаки. Сделайте еще один вдох и в конце выдоха еще немного разожмите пальцы. Продолжайте вдыхать и понемногу ослаблять хватку. Когда кулаки будут уже практически разжаты, с усилием выпрямите пальцы и напрягите их настолько сильно, как сможете. И только после этого расслабьте руки. К этому времени вы почувствуете, что напряжение спало.

### 3. Повторяйте мантру «Спокойно, Ипполит, спокойно»

При волнении, вызванном предстоящим важным событием, следует вдохнуть глубоко через нос и выдохнуть через рот хотя бы три раза. Затем медленно произнести про себя: «Я в безопасности, и я любим». Для кого-то больше подойдет простая фраза: «Все будет хорошо».

Было бы наивно рекомендовать человеку, испытывающему сильное волнение, повторять про себя: «Я спокоен, я совершенно спокоен».

Но если представить, что эти слова говорит любимый персонаж из детских мультфильмов? Произнесите про себя голосом Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!». Или скажите, поглаживая себя по груди: «Спокойно, Ипполит, спокойно».

#### **4. Позвольте себе паниковать**

Да, вы не ошиблись. Иногда, чем больше мы сопротивляемся панике, тем больше она сопротивляется нам. Вместо этого признайтесь, что вы сильно волнуетесь, и позвольте себе волноваться.

#### **5. Чаще плачьте**

Еще один совет, который кажется простым лишь на первый взгляд. Дело в том, что и приступы паники, и сильное волнение часто возникают как ответ организма на продолжительное подавление чувств и эмоций.

Если возникла нервозность, напряжение — это верный признак, что у нас что-то накопилось внутри. Напряжение нервной системы будет только расти. И чтобы не случилось взрыва, нужно давать волю слезам, плакать, если слезы наворачиваются от грустной мелодии или чьих-то слов, и не сдерживать себя.

#### **6. Всего два слова**

Взвинченность и нервозность всегда сопровождаются тем, что человек ведет нескончаемую беседу с самим собой и начинает переживать обо всем.

Прекратить этот внутренний диалог поможет следующий метод. На небольшом листе напишите всего два (максимум три) слова о том, что вас беспокоит. Можно даже оформить их в виде списка с точками или обвести кругами. Посмотрите на них и задайте себе вопрос: «Это факт? Это правда или я так думаю?» Очень часто оказывается, что мы на 100% уверены в том, что даже не потрудились проверить.

#### **7. Пересчитайте**

Это относится к тем случаям, когда нужно пройти неприятную процедуру, и вы чувствуете, что частота пульса и вдохов зашкаливает.

Такой прием: не зажмуриваться (так вы погружаетесь в ощущения еще больше), а буквально вцепиться взглядом в какой-нибудь предмет из обстановки и держаться за него. Или дать себе задание сосчитать то, что попало в поле зрения: плитки кафеля на стене, цветы на окне. Или задать себе вопрос: на кого похож доктор, кого напоминает его голос?

## **8. Помощь**

И десятый способ — врачи как никто другой знают, когда можно справиться самому, а когда лучше поддержать организм с помощью действенной терапии. Если вернуть контроль над волнением самостоятельно не получается, обязательно обратитесь за помощью к специалисту.