

## Тренинг коррекции уровней личностной и ситуативной тревожности

### Упражнение «Приветствие»

**Цель:** установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

**Инструкция:** Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

**Обсуждение.**

### Упражнение «Моя тревожность»

**Цель:** исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

**Необходимые материалы:** Ассоциативные фотографические карты. Спектрокарты У. Халкола, А.Копытин.

**Инструкция:** Участникам предлагается рассмотреть набор ассоциативных фотографических карт и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие вопросы:

**Вопросы для обсуждения:**

**Для карт «тревожности»:**

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная фотография олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную фотографию?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

**Для карт «спокойствие»**

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

**Тревога развивается постепенно и имеет свои уровни:**

1. Наименьший уровень тревоги, когда человек ощущает внутреннюю напряженность, испытывает настороженность, напряжение и дискомфорт.

2. Второй уровень — ощущения напряженности более выражены, плюс к этому появляется раздражительность и многое принимает отрицательную окраску.

3. Третий уровень — собственно тревога, человек переживает неопределенную угрозу и чувство непонятной опасности.

4. Четвертый уровень — тревога нарастает и к ней присоединяется страх.

5. Пятый уровень — человек испытывает ощущение неизбежности надвигающейся катастрофы, переживает страх и ужас, при этом те объекты, которые вызывают страх могут не представлять действительной угрозы.

6. Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, которое выражается в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

Любовные, дружеские, профессиональные отношения с другим, порой, являются для человека вожделенным предметом мечтаний, желаний, стремлений. И как все новое, эта часть жизни вызывает огромное количество тревоги. «Встреча» с другим человеком, в более широком понимании этого слова, вызывает бурю сомнений, волнений и ожиданий от другого и себя самого. Мы поговорим в этой статье о жизни в хроническом состоянии тревоги.

Со временем ее может становиться меньше, или она разгорается с новой силой. Если говорить про отношения, то там мы часто отмечаем состояние тревожности, или тревоги в ситуациях, когда существует угроза отделения, разрыва отношений, хотя бы на время. Отъезд близкого, неизвестность о его местонахождении, например, когда он не отвечает на телефонный звонок. Возникает тревога от невозможности находиться в состоянии неопределенности. То есть к такой тип тревоги возникает в отношениях «слияния» со значимым близким. Где «он» – это «я», мы являемся двумя половинками одного целого. Любая угроза утраты этой, кажущейся цельности вызывает тревогу.

Выделяют тревогу свойство-склонность к реакции тревоги. И тревогу состояние-кратковременную преходящую эмоциональную реакцию.

#### Соматические проявления тревоги

- головокружение, предобморочное состояние;
- «ком» в горле;
- нехватка воздуха;
- сухость во рту;
- приливы жара или холода;
- потливость, холодные и влажные ладони;
- напряжение в мышцах;
- тошнота, диарея, боли в животе;
- учащенное мочеиспускание;
- снижение сексуального желания;
- снижение потенции.

#### Психологические проявления тревоги

- беспокойство;
- раздражительность и нетерпеливость;
- напряженность, скованность;
- неспособность расслабиться;
- ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва;
- трудности засыпания, страхи;

- быстрая утомляемость;
- невозможность сконцентрироваться;
- ухудшение памяти.

Мысли, во время состояния-тревоги

- Мы постоянно думаем о неразрешимых трудностях (о болезни близкого, о трудностях на работе).
- Нас беспокоит, что мы беспокоимся – и от этого мы еще больше беспокоимся (со мной что-то не так..)
- Мы боимся, даже когда бояться нечего (любая, самая обычная ситуация, начинает пугать нас, словно земля уходит из под ног).
- Мир вокруг представляется неуправляемым (словно мы ничем не можем себе помочь).
- Мы каждую секунду считаем, что случится что-то страшное.

Тревога и страх

Нормальный уровень тревоги (как эмоционального состояния) необходим для эффективного приспособления к действительности. Тревога помогает нам защититься от внезапных угроз, сориентироваться. Когда опасность прекращается – тревога уходит. Чрезмерно высокий уровень тревоги – является реакцией, дезорганизующей поведение и деятельность и мешающей развитию личности. Тревожность характеризуется неопределенностью границ, отсутствием конкретного предмета или объекта тревоги («боюсь чего-то вообще»). В ситуации, когда возникает опредмечивание тревоги, мы имеем дело со страхами. Страхи проявляются специфически на определенные ситуации и объекты (боязнь темноты, животных, сказочных персонажей, родителя, учителя, страх смерти, нападения, огня и пожара, болезни, стихии и пр.).

То есть главное отличие тревоги от страха, ведь на первый взгляд они похожи- это связанность с внешним объектом. Страх, привязан к чему-то конкретному, тревога неопределенна. Тревога истощает своего хозяина, она в отличии от страха не привязана к объекту. К примеру, человек испытывающий фобию перед пауками, будет стараться их избегать. Таким образом, сбережет себе ресурсы для жизни. Тревожащийся человек живет в вечном состоянии непонятого беспокойства. Пытается всевозможными способами «скинуть» этот груз, в бесплодных попытках уйти в суету, ненужные телефонные звонки, дела «все и ничего» разом, не получая результата от своих трудов.

Тревога-это конфликт, который усиливается, когда мы пойманы между нашим интересом к чему-либо и нашим страхом по отношению к этому. Например, хочу подойти к мужчине, женщине, который вызывает симпатию, но тревожусь. Хочу попросить у начальства повышения зарплаты, но опасаясь. Тревога – это напряжение между «сейчас» и «потом», уход из настоящего в прошлое или будущее. Часто тревога появляется тогда, когда избегая чего-то «сейчас», мы начинаем беспокоиться о будущем, и оно требует некоторых действий по отношению к людям. Таким образом, эта брешь может быть заполнена разными способами – работой, заботой о других, суетой, (блужданием по интернету, уборкой), деятельностью, которая не приносит удовлетворения.

Тревога – возникает тогда, когда мы сдерживаем свое возбуждение, собственными или родительскими запретами. Приятное радостное ощущение, предвкушение отдыха и поездки на море, может превратиться в тревогу, под действием собственных запретов и страхов. «Я хочу», прерывается запретами в виде «нельзя», «надо» и превращается в тревожное состояние.

Возбуждение \_\_\_\_\_ самоконтроль \_\_\_\_\_ тревога

Патологическая схема порождения (поддерживания) тревоги внутри самого себя.

Хроническая тревога – это хроническая замена настоящего будущим, или настоящего прошлым. «А что будет завтра...», «Вот, если бы тогда я...то...». То есть человек находится в хроническом избегании сегодняшнего дня, он живет завтра и вчера. Сожалениями о том, что не случилось и опасениями, тревогой о том, что будет завтра и послезавтра. Экзистенциальная тревога (или тревога смысла жизни) связана с осознанием своего реального одиночества в мире, бессилия перед наступлением старости и смерти.

Тревога и тревожность

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, неуспеха, с предчувствием неопределенной, грозящей опасности. В психологии под тревожностью понимают устойчивую индивидуальную особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без достаточных оснований

Тревога свойственна всем людям, просто одни справляются с ней лучше других. Каждый человек имеет свои биологические часы. Нарушая свой внутренний режим, мы уменьшаем защитные свойства своего организма, заставляем его адаптироваться к дополнительным стрессогенным факторам.

### Упражнение «Розовые очки»

**Цель:** осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

**Материалы:** розовые очки.

**Инструкция:** «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о..

1. Посещении учебных занятий;
2. Проживания в общежитии;
3. Своих друзьях;
4. Нашем тренинге;
5. Себе самом (самой) и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

### Упражнение «Золотая рыбка»

**Цель:** повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

**Инструкция:** Участники группы получают задание: на листе бумаге написать три заветных желания, которые они попросили бы исполнить золотую рыбку, попадись она в руки. Затем, листы с желаниями складываются. И каждый из участников зачитывает по одному из листов, отвечая на следующие вопросы:

1. Может ли это желание выполнить кто-то другой, помимо золотой рыбки?
2. Может ли сам человек сделать что-то, чтобы это желание осуществилось?

**Обсуждение:** Легко ли было выбрать три желания? Все ли желания были учтены, не было ли забыто какое-то важное желание?

«Миссис Мамбл»

**Цель:** создание благоприятного психологического климата и позитивного настроения в группе.  
Разминка.

**Инструкция:** Участники усаживаются в круг. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу. Причем, задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Поскольку выражение лица и голос очень комичны, тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из игры.

**Обсуждение:** Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) помешало выполнить?

### Упражнение «Горная вершина»

**Цель:** расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли ваша поза? Опущены ли плечи? Насколько удобное положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

- Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Может быть. Это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете...летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновенье...и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...вы видите ровные, клочковатые облака, плывущие под вами...далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...Ваш зоркий глаз способен различать самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко у подножия гор...Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов.....С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки.....

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенесите себя, стоящего у подножия горы...Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира.. Поблагодарите его....

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы можете открыть глаза... Вы вернулись сюда после удивительного путешествия...

**Обсуждение:** для получения обратной связи, ведущий просит обратить внимания участников на чувства, которые они ощутили во время полета, мысли во время него и т.д.

### **Упражнение «Крокодил»**

**Цель:** Развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка.

**Инструкция:** Участникам предлагаетсяделиться на две команды. Одна из команд придумывает любое слово, состояние, настроение, чувство и говорит его выбранному участнику с другой команды, который должен не вербально – жестами и мимикой передать сообщение своей команде.

**Обсуждение:** что было трудно при выполнении данного упражнения, что легко, понравилось или нет упражнение.

### **Заключение.**

Как справиться с тревогой?

Описанные ниже приемы помогут вам жить спокойнее и лучше справляться с тревогой.

«Подстелить соломку»

-Очень важно знать симптомы и признаки тревоги, в том числе телесные (об этом мы говорили выше), это поможет вам больше понимать ее предвестники.

-Составьте список тревожных для Вас ситуаций, подумайте о том, как их можно избежать.

Если уйти от них невозможно, то постарайтесь сделать их более щадящими для себя, возможно для этого нужно прибегнуть к помощи других лиц.

#### Забота о себе

-Контролируйте прием продуктов содержащих кофеин (чай, кофе, кока-кола). Короткая передышка, которую они дают, может смениться еще большей тревогой. Кофеин может усиливать беспокойство, нарушать сон, и даже провоцировать приступы паники.

-В течение дня ешьте частыми небольшими порциями. Воздержание от еды приводит к понижению уровня сахара крови, что может вызвать тревогу и раздражительность.

-Сделайте свою жизнь проще: не взваливайте на себя гору дел – делайте за один раз что-то одно.

-Необходимо научиться методам релаксации (послушайте музыку, примите ванну, прогуляйтесь, почитайте, сходите в кино или посмотрите телевизор с кем-то из близких, займитесь спортом, сходите в бассейн, помедитируйте, займитесь йогой).

#### Опираться на другого

-В состоянии тревоги важно поговорить с кем-то кому вы доверяете, супруг, друг, ваш психолог. Тревога и беспокойство обостряются, когда Вы чувствуете бессилие и одиночество. Чем больше Вы будете обращаться к другим людям, тем менее уязвимыми Вы будете себя чувствовать.

-Если вы тревожитесь из-за ссоры, поговорите с кем-нибудь, кого она не затрагивает.

Не вовлеченный в конфликт человек, посмотрит на ситуацию со стороны и возможно, поможет вам найти выход.

#### Разумное планирование

-Составьте распорядок дня и следуйте ему. К установленному расписанию организм быстро привыкнет, и будет работать с меньшей нагрузкой.

-Замечайте признаки переутомления. Постарайтесь выспаться. Тревога и беспокойство могут вызывать бессонницу. С другой стороны недостаток сна может также способствовать развитию тревоги. Когда Вы лишены сна, стрессоустойчивость крайне низка. Когда Вы хорошо отдохнули, гораздо легче сохранить душевное равновесие, являющееся ключевым фактором в борьбе с тревогой, и перестать беспокоиться.

#### Учиться быть в неопределенности

Неспособность находиться в неопределенности играет огромную роль в формировании тревоги и тревожности. Важно понять, что тревожащийся человек пытается не только предсказать свое будущее, но и надеется направить это будущее в желаемое русло.

За тревогой очень часто стоит неосознаваемый контроль, самого себя, других людей и ситуации. Страх человека заключается в том, что он опасается, что «все пойдет не так».

Проблема состоит в том, что таким образом не удастся сделать свою жизнь более предсказуемой. Есть иллюзия, что контроль может снизить тревогу. Но важно понять, что именно он первичен в создании переживания тревоги. Желая контролировать, мы начинаем раздувать тревогу внутри себя. Здесь придется принять тот факт, что мы можем держать под

контролем далеко не все, большая часть событий нашей жизни идет своим чередом. Мы не можем управлять действиями других людей, есть вещи перед которыми мы бессильны.

Необходимо начинать с того, чтобы учиться проживать состояние неопределенности поэтапно, можно начинать с 1 минуты в день. Стараться обращать свое внимание на то, как вы чувствуете себя в неопределенности, какова ваша основная реакция в такие моменты (бессилие, гнев, тревога, страх и т.д.). Умение находиться в неопределенности – ключ к устранению тревоги.

#### Опора на тело

В такие моменты важно опираться на собственное тело, поскольку мысли могут быть пугающими, важно сохранить телесную опору в первую очередь на свое дыхание, а также опору на ноги (стараться чувствовать как стопы касаются земли, лучше одеть удобную обувь, либо постараться снять обувь на каблуке, в моменты, когда тревога особенно сильна). Интенсивность волнения снизится, если вы будете делать глубокие вдохи и выдохи, а также будете обращать внимание на то, как вы дышите. Гипервентиляция – причина таких симптомов, как головокружение, одышка, и онемение рук и ног. Это физиологические симптомы страха, который в дальнейшем приводит к тревоге и панике. Но, восстановив глубокое дыхание при помощи диафрагмы, можно снять эти симптомы и успокоиться.

#### Нет – негативному мышлению

Негативное мышление, ожидание «плохого» результата может быть фактором провоцирующим тревогу. Негативное мышление заставляет нас «раздувать» тревогу, внутри себя ожидая самый худший вариант. Внутренняя картина мира, не предполагает, что может случиться что-то хорошее. Эти иррациональные, пессимистические взгляды известны как когнитивные искажения. Когнитивные искажения не основаны на реальности, они не устраняются легко и просто. Как правило, они являются частью непрерывного образа мышления и настолько автоматичны, что многие люди даже не осознают их.

#### - Прогрессивное расслабление мышц.

Когда Вас охватывает тревога, прогрессивная мышечная релаксация может помочь снять напряжение мышц и взять тайм-аут. Методика связана с систематическим напряжением, и последующим расслаблением различных групп мышц. По мере расслабления тела, Ваш мозг тоже расслабится.

Регулярные получасовые занятия релаксацией снимают напряжение, оказывая следующее действие:

- уменьшают сердцебиение;
- понижают кровяное давление;
- нормализуют дыхание;
- увеличивают кровоснабжение основных групп мышц;
- уменьшают мышечное напряжение;
- снимают физические симптомы стресса, такие как головная боль и боль в спине;
- заряжают энергией;
- повышают концентрацию внимания;
- дают силы лучше справиться с проблемами.

## Релаксация по Джекобсону

Эта техника основана на связи между тревогой и ее физическими проявлениями (мышечным напряжением). Мышечное напряжение – естественная реакция организма на стресс, подготавливающая организм к бегству или нападению. Поэтому состояние тревоги часто сопровождается ощущением мышечного напряжения. Американский врач Эндмунд Джекобсон заметил, что, устраняя мышечное напряжение, можно уменьшать и другие проявления тревоги (в частности, эмоциональную тревогу).

Выполнение этой техники занимает всего 2 минуты, ее можно делать в транспорте или на рабочем месте.

Регулярные тренировки (2 раза в день) помогут уменьшить уровень тревоги и ускорить выздоровление, научиться в случае необходимости быстро уменьшать тревогу при приближении панической атаки.

1. Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения Вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.

2. Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.

3. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами – это поможет Вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами Вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.

4. Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.

5. На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.

6. Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.

7. Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения Вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Когда Вы научитесь делать это упражнение с мышцами рук, Вы можете научиться прорабатывать и другие мышцы – мышцы ног, живота. При этом следите за тем, чтобы сидеть прямо.

В последнюю очередь учитеесь делать это упражнение с мышцами шеи и лица.

Чтобы увеличить степень расслабления, Вы можете представить, что делаете его в каком-либо месте, где Вы чувствуете себя расслабленно – на природе или в каком-то месте из своего детства.

Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение – на работе, в метро, дома.

Регулярное выполнение этого упражнения (2 раза/ день) поможет снизить общий уровень тревоги, увеличит шансы и ускорит выздоровление.

## Техника визуализации

Расслабление основанное на мысленном переносе в живописное место или ситуацию.

Необходимо представить не только визуальный образ этого места, но и его запахи, звуки, освещение и тактильные ощущения. Если это морское побережье, можно почувствовать тепло солнца, прохладу и соленый вкус воды, крики птиц и шум волн. При этом нужно закрыть глаза и занять удобное положение.

- Медитация.

Доказано, что медитация снижает тревогу. Исследования показывают, что медитация может реально изменить ваш мозг. При регулярной практике медитации повышается активность в левой стороне префронтальной коры, области мозга, ответственной за чувство покоя и радости.

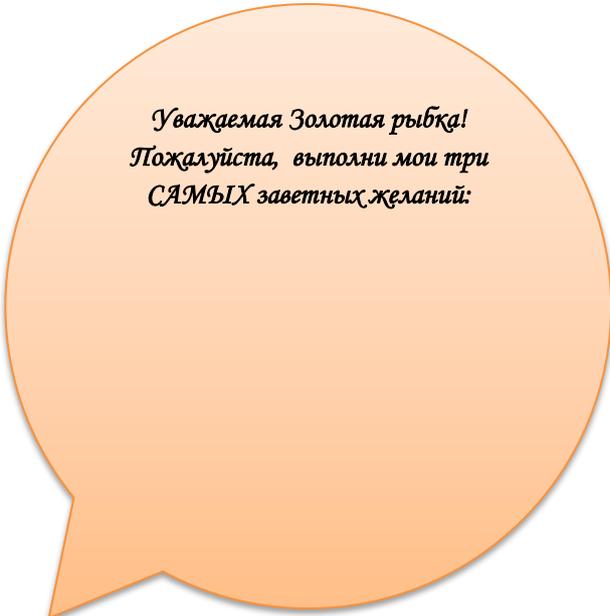
### **Упражнение «Прощание»**

Цель: обсуждение тренинга, что получилось, что нет, какие чувства вы испытываете после тренинга.

Приложение 1.



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*



*Уважаемая Золотая рыбка!  
Пожалуйста, выполни мои три  
САМЫХ заветных желаний:*