

Мы живём в тревожное время. Ещё не отступила тревога заражения коронавирусной инфекцией, а уже новые события в мире не заставляют себя ждать. Потеря или страх потери работы; страх приближающейся войны; страх нищенского существования после повышения цен; тревога после просмотра новостей; беспокойство за близких; реальная угроза физической безопасности. В этой статье мы поговорим про тревогу после навязчивого просмотра новостей.

Соцсети давно вошли в наш внутренний мир. Исследования показывают, что люди в диапазоне от 16 до 64 лет ежедневно [находятся онлайн](#) более 7 часов в день. Это огромная цифра: порядка 100 дней в году. Если исключить время сна, почти половину осознанного времени мы проводим в цифровом мире. По данным нескольких исследований в США, взрослые и подростки проверяют свой телефон до 150 раз в день, или каждые шесть-семь минут бодрствования. Более половины взрослых и две трети молодых людей и подростков не могут обойтись без ежечасной проверки своих телефонов. Трое из четырёх владельцев смартфонов в США испытывают панику, когда не могут быстро найти свой телефон. 50% первым делом после сна проверяют телефон. 30% берут его с собой в ванную, а трое из десяти поглядывают на телефон, когда обедают с другими людьми.

Аналогичным образом нас захватывают и новости. Они настигают нас не только на новостных порталах, но и в социальных сетях. В этой статье мы рассмотрим некоторые техники, направленные на создание чувства безопасности, телесное и психическое расслабление, замедление дыхания, релаксацию.

Визуализация безопасного места

Постарайтесь сесть максимально удобно. Если Вы физически хорошо ощущаете то, на чём сидите, чувствуете опору, закройте глаза. Вам должно быть комфортно.

Представьте безопасное место — здание, место на природе, пляж. Если отсутствуют страхи высоты, подойдёт представление прозрачного лифта, медленного спускающегося вниз на солнечный песчаный пляж к морю, где ждёт релаксация и отдых. Это то место, где Вы будете чувствовать себя максимально безопасно, где Вам будет хорошо, где можно чувствовать себя расслабленно.

Исследуйте обстановку. Насколько солнечная погода, есть ли ветер, слышны ли звуки, доносятся ли какие-нибудь запахи? Потрогайте что-нибудь рядом с собой. Не надо спешить. Разглядывайте и запоминайте как можно больше деталей. Постарайтесь сохранить это ощущение безопасности — теперь, когда Вы изучили это безопасное место, Вы всегда сможете возвратиться туда.

Медитация

Медитация помогает успокоиться, расслабиться и соединиться с телом. Просто наблюдайте за теми ощущениями, которые в данный момент присутствуют в вашем теле. Мысленно улыбнитесь им. Отнеситесь к ним внимательно и с заботой.

Почувствуйте позу тела, своё дыхание, движения грудной клетки и живота. Попробуйте фиксировать внимание на простых ощущениях. Представьте, что на вдохе воздух поступает в носовую полость прохладным, а на выдохе он возвращается в окружающую среду тёплым и согретым. Чувствуйте кисти своих рук; переносите внимание от одного участка своего тела к другому.

Арт-терапия

Возьмите лист бумаги. Чем больше он будет, тем лучше. Подойдёт любой художественный материал — фломастеры, карандаши или кисти с красками. Закройте глаза. Не думая ни о чём, рисуйте на бумаге то, что получается у Ваших рук так, как будто вы ими не управляете. Нарисуйте то, что вы визуализировали себе как Ваше безопасное место (смотри выше).

Короткие поддерживающие упражнения

Найдите запах, который ассоциируется со спокойствием. Это может быть запах чая, духов, любимого человека. Вдыхайте его, совмещая этот процесс с глубоким и медленным дыханием. Прикасайтесь к различным предметам вокруг себя: одежде, столу, стенам и внимательно их разглядывайте. Скажите себе что-то доброе и поддерживающее. Представьте, как если бы вы разговаривали с маленьким ребёнком. Вспомните людей, которые Вам небезразличны, и посмотрите на их фотографии. Походите босыми ногами по полу, ощущая поверхность; примите душ, чувствуя, как потоки воды скользят по телу.

Нет смысла говорить себе: «Всё, хватит, перестань! Приведи себя в порядок!». Попробуйте воспользоваться техниками выше. Соблюдайте психологическую гигиену. При обострении состояния не медлите, обратитесь за помощью в психологическую службу или профессиональному психологу.