

## Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону

1. Снимите обувь, наденьте свободную, приятную к телу одежду. Устройтесь в постели или сядьте в кресло так, чтобы вам было удобно. Во время этой практики комфорт особенно важен.
2. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите носом, делая глубокие и медленные вдохи и выдохи. Почувствуйте, как легкие наполняются воздухом и как с каждым выдохом ваше тело расслабляется.
3. Направьте пальцы ног вниз и сожмите их как можно сильнее. Держите напряжение несколько секунд, затем медленно выдыхайте и расслабляйте пальцы ног. Далее сожмите колени и пальцы ног одновременно, задержите дыхание, напрягите мышцы икр, затем медленно выдыхайте и расслабляйте ноги, чувствуя, как они становятся тяжелыми и мягкими.
4. Сожмите кулак левой руки, представьте, что держите лимон и выжимаете сок. Почувствуйте напряжение, затем с выдохом полностью расслабьте руку. Повторите это для правой руки.
5. Поднимите плечи как можно выше, словно пытаетесь коснуться ушей. Зафиксируйте это положение, затем расслабьтесь, отпуская плечи вниз. Сожмите ладони в кулаки, напрягите предплечья и плечи, затем медленно выдыхайте и расслабляйте мышцы.
6. Напрягите мышцы живота, представив, что на него положен тяжелый шар. Задержите напряжение, а затем расслабьтесь, отпустив мышцы живота. Обратите внимание на ощущение полностью расслабленного живота.
7. Сморщите нос, прищурьте глаза, наморщите лоб, сожмите челюсти и губы. Задержите напряжение на мгновение, затем отпустите его, расслабив лицо. Можно даже приоткрыть рот, чтобы расслабить челюсть.
8. Перенесите внимание на все тело. Напрягите мышцы всего тела одновременно, задержите дыхание, а затем выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте, что ваше тело плывет и становится легким, как воздух.
9. Сконцентрируйтесь на том, как чувствует себя ваше тело. Ощутите, как напряжение покидает мышцы, и наслаждайтесь чувством расслабления и спокойствия.
10. Продолжайте дышать медленно и глубоко, оставаясь в этом состоянии расслабления столько, сколько захотите. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и вернитесь к реальности.

## Диафрагмальное дыхание

1. Выберите удобное и тихое место, удобно сядьте или примите горизонтальное положение с небольшой подушкой под головой и еще одной под коленями.
  2. Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую руку на живот ниже грудной клетки.
  3. Расслабьте живот, но не втягивая его внутрь (расслабьте именно мышцы).
  4. Медленно вдохните через нос: вы должны почувствовать рукой, как поднимается живот.
  5. Постепенно выдыхайте через рот, живот, при этом постепенно опускается, рука на груди должна оставаться относительно неподвижной.
- Начинайте с трехкратного выполнения упражнения, по времени это займет 5–10 минут в день.

Телефон экстренной  
психологической помощи по  
Гродно и Гродненской области  
(телефон доверия)

**170**

круглосуточно



# Тревога

УЗ "Гродненская областная инфекционная  
клиническая больница"

## Тревога и тревожность

**Тревога** – это состояние характеризующееся чувством чрезмерного беспокойства и страха.

**Тревожность** – черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства.

Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, то тревожность — это уже устойчивое состояние



**Важно отличать тревогу нормальную от патологической**

В норме человек испытывает весь спектр эмоций, в том числе и тревогу, которая “обслуживает” инстинкт самосохранения и сигнализирует человеку об опасности.

В случае если вероятность опасности отсутствует, а чувство тревоги сохраняется, при этом значительно ухудшает качество жизни человека, можно говорить о тревоге патологической, которая требует лечения у соответствующих специалистов.

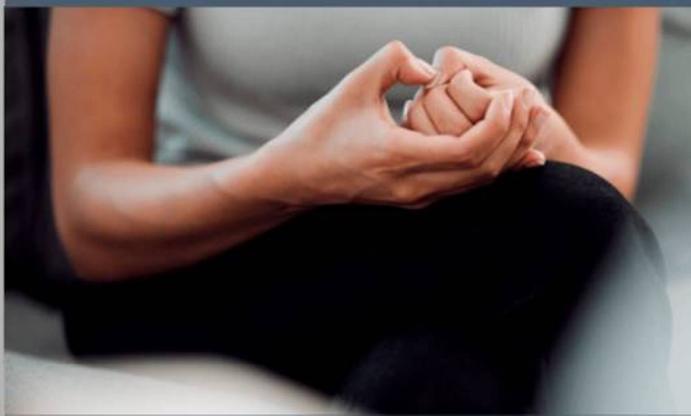
## Симптомы тревоги

Говоря о повышенной тревожности, как правило, имеют в виду расстройство невротического спектра, то есть, связанные со стрессом. Чувство тревоги при этом – один из ведущих симптомов.

Оно может возникать эпизодически в виде приступов (паническая атака), в определенных ситуациях (например, во время поездки в автобусе или перед публичным выступлением) либо беспокоить в течение всего дня.

**Тревога может проявляться в следующих симптомах:**

- чувство страха
- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- пониженное настроение
- общая слабость
- неприятные ощущения (чувство ползания мурашек, покалывания, жжения)
- головная боль и головокружение
- учащенное сердцебиение
- перепады артериального давления
- дрожь в конечностях
- чувство жара или наоборот озноб
- проблемы со сном (невозможность уснуть или ранние пробуждения)



## Диагностика

Диагностика симптомов и лечение повышенной тревожности у взрослых и детей – задача врача-психиатра и/или психотерапевта.

Врач соберёт анамнез и возможно отправит на дообследование, чтобы исключить органическую патологию.

Только когда будет известен окончательный диагноз, врач назначит пациенту наиболее эффективную в его ситуации схему лечения.

## Лечение тревожных расстройств

Лечение как правило включает медикаментозную поддержку, которую оказывает врач-психотерапевт, а также когнитивно-поведенческую психотерапию, которую проводит клинический психолог.

## Техники для снятия тревоги

### Упражнение 4x4

1. Сядьте прямо и вдыхайте носом в течение 4 секунд. В уме медленно отсчитайте 4 секунды. Прислушивайтесь к своему телу по мере того, как ваши легкие наполняются воздухом.
2. Задержите дыхание еще на 4 секунды.
3. Выдыхайте ртом в течение 4 секунд. Прислушивайтесь к своему телу по мере того, как оно выталкивает воздух из легких.
4. Задержите дыхание еще на 4 секунды.
5. Повторите по мере необходимости.