

## Навыки саморегуляции.

**Мир нам не обещал безопасность!**

**И эту реальность необходимо принять!**

В организме человека проявляются ряд чувств, которые препятствуют регуляторным системам организма.

1. **Тревога, беспокойство** – отрицательно окрашенная эмоция при которой включаются трудноопределимые предчувствия.
2. **Страх** – эмоция, чувство, возникающее из-за ощущения опасности.
3. **Стресс (нагрузка, напряжение)** – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

**3.1 Эустресс** – вызванный + эмоциями и не сильный стресс, который мобилизующий организм.

**3.2 Дистресс** – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.

**ПА** происходит в ответ на стресс.

И имеет всегда свое начало, пик и конец.

Главное, надо помнить, что от **ПА** невозможно умереть!

**Паническая атака** – острый приступ интенсивной тревоги, который можно распознать по ряду соматических и вегетативных симптомов. Это – учащение пульса, ощущение сердечных ударов, боль или тяжесть в груди, чувства удушья, тошноты, повышенное потоотделение, волны жара или холода, головокружение или слабость, утрата реальности происходящего и отчуждение «Я», страх потерять контроль, сойти с ума, умереть.

**Суть физиологическая:** при интенсивном дыхании в крови снижается количество углекислого газа – именно дисбаланс уровней кислорода и углекислого газа вызывает симптомы ПА. Поэтому **первостепенная задача** – восстановить дыхание и избавиться от гипервентиляции.

Вам кажется, что задыхаетесь, а на самом деле, важно замедлить дыхание, чтобы отрегулировать скорость выведения углекислого газа. Только так можно купировать ПА.

**Причины:** кроются в бессознательных конфликтах, связанных с чувством вины, подавленной агрессии, сепарацией от родителей, низкая самооценка, зависимость от чужого мнения, самосаботаж, синдром отличницы.

## **Есть несколько способов выражать свои переживания:**

- если психика в состоянии вынести стресс, то это может быть временная фрустрация или меланхолия (душевный дискомфорт);
- если психике не хватает сил справиться с нагрузкой, то часто подсоединяется соматизация – проживание невыносимого опыта через тело (физический дискомфорт, например, мигрень, боли в теле неясного характера, неожиданная болезнь, ПА).

## **Что происходит? (чуть биологии – физиологии)**

- 1. Рептильный мозг** – более 100 млн. лет, отвечает за инстинкты, быстрое действие и выживание. Реагирует быстро, без эмоций, защита тела от опасности. Бей! Беги! Замри!
- 2. Лимбический (эмоциональный) мозг** – около 50 млн. лет. Дарит нам «жизнь чувств». Ориентация на жизнь в группах (семья, клан, сообщества). Не знает оттенков, только крайности. Сотрудничая с рептильным мозгом он переносит уроки прошлого в настоящее, не думая о будущем. Любит комфорт и постоянство. Безопасность – это сегодня делаю то, что делал вчера!!!
- 3. Неокортекс (сознательный) мозг** – самый молодой и развивающийся мозг 2 млн. лет. Включает в себя триллионы нейронных связей, занимая более 90% объема всего головного мозга. Он сложен, нестабилен, гибок и развивается ещё. Обладает пространственным мышлением, может визуализировать картинки, представлять и планировать будущее. Он умеет предвидеть, фантазировать и мечтать. Знает, что вам нужно предпринять, составить планы, цели, вдохновить вас и стать на короткий срок причиной действий на короткий промежуток времени – сознательный мозг не отвечает за действия на долгосрочной основе.

В головном мозге существует **рептильная и (лимбическая) эмоциональная** система в тандеме уже более 50 млн. лет. Оба отвечают за безопасность. Для них выход из «зоны комфорта» равносильно самоубийству. Поэтому они вместе могут легко брать верх над молодым **неокортексом**, который все еще развивается и сводят на «нет» все ваши усилия.

## **Что делать?**

- осознать свой страх
- понять, что он вам не враг, а друг, который защищает вас от смерти (понять, простить и поблагодарить)
- объяснить логически, почему сегодня совершается это действие для вас:

**Безопасно** – проявление этого действия вашей жизни не угрожает, через вопрос – что произойдет самого страшного, если...

**Нормально** – найдите логическое объяснение ограничивающему убеждению

**Полезно** – пофантазируйте, что вас ждет в будущем, если вы совершите это действие в настоящем.

Помните, что сознательный мозг не отвечает за действия на долгосрочной основе. Поэтому, любое новое действие необходимо закреплять много раз. И даже тут возможны «откаты». И это нормально.

### **Техники на снятие волнения и тревожности (отыщи свой ресурс):**

**1. На дыхание – это жизнь!** (сосредоточьтесь на дыхании, дышите диафрагмой, нижней частью живота, не грудью):

- **дыхание по квадрату**: на равное количество счетов (4-6 секунд) сделайте вдох, задержите дыхание, сделайте выдох и снова задержите дыхание. Повторить несколько раз.

- **выдох длиннее вдоха «дыхание собаки»**: сделайте медленный и глубокий вдох через нос (например, на 6-8 секунд). Задержите дыхание на 2 секунды. Сделайте выдох через рот – трубочкой, который в 2 раза длиннее вдоха (12-16 секунд). Задержите дыхание на 2 секунды. Повторить несколько раз.

### **2. Телесные практики:**

- **упражнение «животное»** - животный сброс напряжения (трясти все тело)

- **упражнение «обними дерево», «трава»**

- **Техника: «Успокой меридианы»**

Массаж точки по часовой стрелке 30 секунд и против 30 между указательным пальцем и большим, а потом рядом с косточкой, на внешней стороне ладони.

- **Прогрессивная мышечная релаксация (сброс энергии):**

**Шаг 1:** сожмите кисть одной руки в кулак и сильно напрягите до плеча, удерживая до 10 секунд, резко расслабьте, встряхните и запомните это мышечное ощущение. Повторить с другой рукой.

**Шаг 2:** последовательно проделайте эту технику с другими мышцами тела: пресс, сведите лопатки, сожмите ягодицы, сядьте и вытяните ноги под прямым углом и подтяните носки к себе, согните стопу. Удерживайте напряжение до 10 секунд – затем отпустите и сконцентрируйтесь на расслаблении.

- йога - фитнес, бег - пилатес

3. **На заземление (концентрация) – произнесите вслух:**
  - назовите 5 вещей, которые вы сейчас вокруг видите;
  - назовите 4 вещи, которые вы сейчас ощущаете на теле;
  - назовите 3 вещи, которые вы сейчас физически слышите;
  - назовите 2 вещи, которые вы физически чувствуете на запах;
  - назовите 1 вещь, которую вы физически чувствуете на вкус
4. **Техника выхода в осознанное сноведение «Белая комната»** (закрывать глаза, вдох-выдох и представить белую комнату –Ваша голова и две двери, в одну из которых входит мысль и выходит в другую. Мысли текут, старайтесь быстро провонять оценочные мысли, а безоценочные фиксировать). Каких было мыслей больше?
5. **Наблюдение за жизнью и природой**
6. **Молитва, медитации, аффирмации**
7. **Смена обстановки** или переключение, отвлечение на какое-то дело творческого характера.
8. **Музыка, Книги, Арифметика, Общение.**
9. **Теплый душ** с головой или ванна с маслами и солью.
10. **Психотерапия** помогает безопасно регрессировать в детство и прошлое – обнаружить, в каком конфликте «застрел» человек. Далее напитавшись поддержкой и принятием, прислушавшись к своим желаниям сделать шаг в новую жизнь. Психотерапия ПА – длительный процесс. Обнаружив, какая базовая тревога вызывает невыносимые эмоции, вы со временем научитесь проживать травмирующий опыт в более щадящей форме – через психику, а не тело.

**Задача человека** – держать состояние, бездействие внешнее из мудрости!

**Женщина в эмоциях разрушительна**, поэтому необходимо замедлиться.

В жизни все испытывают **эмоциональные качели** и наша задача при потере равновесия, собраться – просветление – возврат равновесия. (это как встать со стула, дивана).

Имеет значение, что из меня выходит, и к чему я прикасаюсь.

**Можно неизвестность объяснить себе так: Это не страх, а волнительное предвкушение чего-то нового, ответственного и интересного!**