

РАЗБОР «ТРЕВОЖНЫХ» КЕЙСОВ



Поделитесь своими техниками



КЕЙС #1

Боязнь сделать выбор и столкнуться с переменами.

ОТКУДА

Главная задача нашей психики — выжить с минимальными потерями. Так было всегда. Пещерный человек каждый день ел красные ягоды — несытные, вонючие — просто потому, что к ним привык. Рядом росли жёлтые ягоды. Они вкусно пахли, казались сытнее, но высокая цена ошибки — смерть — сдерживала человека от пробы.

Наша психика и сегодня стремится к гомеостазу: ей комфортно, если ничего не меняется. Любые изменения (даже хорошие!) встречают сопротивление.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Выход только один: действовать.

Браться за что-то новое и делать, несмотря на сопротивление психики и тела.

КЕЙС #2

**Тревожность из-за самореализации:
не знаю, кем хочу быть, и боюсь ошибиться.**

ОТКУДА

Ещё недавно люди жили маленькими коммунами и с такой проблемой не сталкивались. Выбора почти не было: родился у реки — будешь рыбаком, в твоей деревне живёт семь женщин — женишься на одной из них. Да, придётся отказаться от шести других, но это ещё не кажется трагедией.

Переносимся в реальность: выбор сегодня практически не ограничен. Мы открываем одну из семи дверей, а за ней — миллион других. Мы никогда не заглянем за эти двери, а про многие даже не узнаем. Это нас сильно тревожит и вводит в фрустрацию.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Начните с маленьких шагов. Прислушайтесь к себе: чего вы хотите прямо сейчас, в моменте, хотя бы физически? Хорошее упражнение: ставьте будильник на каждые полчаса и, когда он звенит, спрашивайте себя: «Что я чувствую в теле? Может, у меня затекла нога? Может, я хочу пить? А может, спать?»

Знакомство с собой — это простой фундамент для понимания наших желаний в больших жизненных выборах. Так, после психотерапии люди часто начинают покупать обувь своего размера, а не ту, что жмёт, хотя раньше они почти не замечали неудобства.

КЕЙС #3

Постоянная тревога на тему здоровья — своего и близких.

ОТКУДА

Согласно биопсихосоциальной модели к любому состоянию приводят одновременно биологические, психологические и социальные факторы. Одной причины не бывает, это всегда — большой комплекс.

Так вот, если вы часто думаете: «А вдруг все заболеют и умрут» — скорее всего, на это влияет устройство вашей нервной системы (биологический фактор), предрасположенность к тревожности (психологический фактор) и, например, постоянные разговоры о раке или другой болезни в обществе (социальный фактор).

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Обратите внимание на своё поведение. Как часто бывает: заболело в боку — «это точно рак». Лезем в интернет, ищем симптомы и, конечно, находим. И это только усиливает тревогу.

2. Не нагнетать. Начинаем ходить по врачам, обсуждаем здоровье с друзьями — тревога затягивает. Вот и получается: изначально мы хотели прожить классную жизнь и поэтому переживали о здоровье, а в итоге — вся наша жизнь стала сплошной заботой о нём.

3. Главный и обязательный совет: не гуглите. Перестаньте безостановочно изучать информацию на тревожащую тему.