

Изпитвате ли тревожност?



Наръчник с полезни съвети



Тревожността е чувство на безпокойство, страх или притеснение. Нормално е понякога да изпитвате тревожност. Чувството на тревожност може да бъде свързано с най-различни неща, като например здравето, финансите, работата или взаимоотношенията. Възможно е също така да изпитвате тревожност, без да знаете каква е конкретната причина за това.

Здравословното ниво на тревожност може да Ви помогне да се подготвите за важни задачи, като например подготовка за изпит или завършване на работен проект. Понякога тревожността може да бъде трудна за овладяване и да се отрази на начина, по който живеете.

Има неща, които можете да опитате, за да се справите с тревожността. В това ръководство ще намерите няколко идеи за това как да се справите с тревожността и да се почувствате по-способни да я преодолеете, както и информация за това къде да потърсите подкрепа, ако имате нужда от нея.

Признаци на тревожност

Тревожността може да ни се отрази по различни начини. Тя може да повлияе на това как се чувстваме, как мислим, как функционира тялото ни и как се държим. Може да доведе до редица симптоми, като например:

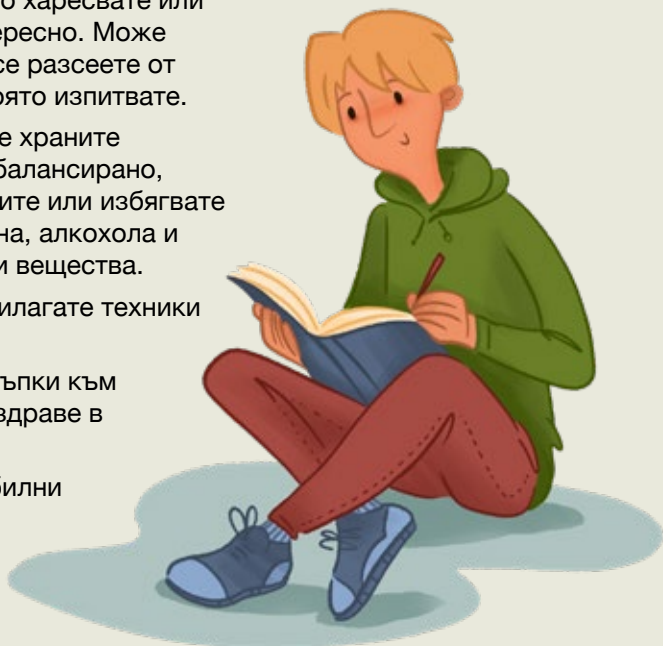
- гадене (неприятно усещане в стомаха);
- силно, учестено или неравномерно сърцебиене;
- главоболие и напрежение в мускулите;
- чувство за замаяност или световъртеж;
- раздразнителност;
- затруднен сън и/или умора;
- чувство на безпокойство или затруднена концентрация;
- усещане, че умът Ви е претоварен с мисли;
- постоянно чувство на несигурност или усещане за предстояща заплаха;
- постоянно вглъбяване в негативни преживявания или премисляне на дадена ситуация отново и отново.

Като обръщате внимание на тези признаци, можете да разберете кога започвате да се тревожите и да предприемете нещо, за да се почувствате по-добре.

Неща, които може да помогнат при тревожност

Ако изпитвате тревожност, има много неща, които можете да направите, за да се справите с начина, по който се чувствате. Прочетете предложенията и опитайте онези неща, които според Вас биха помогнали най-много.

- Поговорете с някого за това как се чувствате. Понякога да споделим как се чувстваме може да бъде първата стъпка към това да се почувстваме по-добре.
- Напомняйте си, че симптомите и чувствата, които изпитвате се дължат на тревожност и че чувствата ще отминат.
- Отбелязвайте си в дневник или в телефона всеки път, когато изпитате тревожност. Използвайте бележките си, за да откриете нещата, които Ви карат да се чувствате по този начин. След това помислете как може да се справите с тях. Запишете също така и това, което дава резултат. Това ще Ви помогне да се чувствате по-уверени.
- Опитайте да приемете нещата, които не можете да промените.
- Опитайте да пренасочите вниманието си към нещо друго, което харесвате или намирате за интересно. Може да е полезно да се разсеете от тревожността, която изпитвате.
- Опитайте се да се храните здравословно и балансирано, както и да намалите или избягвате кофеина, никотина, алкохола и други наркотични вещества.
- Научете се да прилагате техники за успокояване.
- Включете 5-те стъпки към добро психично здраве в ежедневието си.
- Използвайте мобилни приложения за психично здраве и благополучие.



Опитайте техники за успокояване

Тези техники за успокояване имат доказан ефект за облекчаване на тревожността и стреса. Тяхната цел е да Ви помогнат да насочите вниманието си към настоящия момент и да се откъснете от тревожните мисли.

5, 4, 3, 2, 1

Можете да използвате метода „5, 4, 3, 2, 1“, за да се заземите.

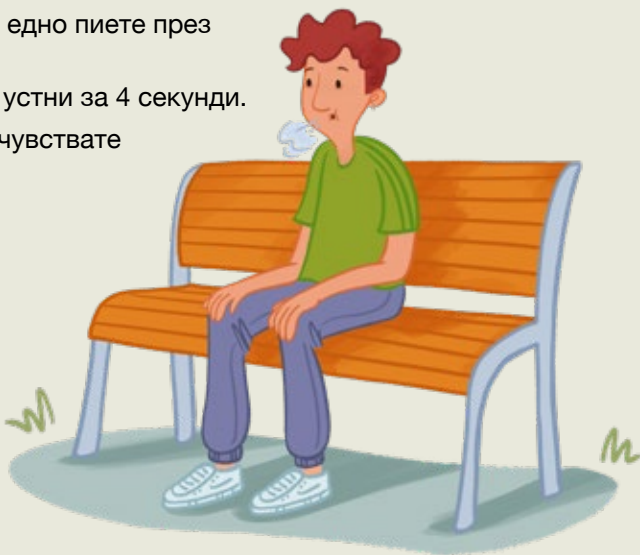
Като начало заемете удобна поза и вдишайте дълбоко.

След това се опитайте да се съсредоточите върху:

- 5 неща, които виждате;
- 4 неща, които усещате;
- 3 неща, които чувате;
- 2 неща, които помирисвате;
- 1 хубаво нещо за себе си.

Дишане със свити устни

- Вдишайте нормално за 2 секунди
- Свийте устните си (все едно пиете през сламка).
- Издишайте през свити устни за 4 секунди.
- Повтаряйте, докато почувствате спокойствие.



Ритмично движение

Ритмичните и повтарящи се движения могат да освободят напрежението и да успокоят ума Ви. Можете да опитате:

Танци. Няма значение какъв вид танц е, нито дали танцувате с други хора или сами.

Ходене пеша. Съчетайте физическото движение с практиката на осъзнатост – обърнете внимание на усещането за ходене, ритъма на дишането си и заобикалящата среда.

Барабанене. Свирете на барабан или създайте ритъм с ръце върху предмет или върху тялото си.

Забелязвайте малките искрици

Търсете малките моменти на сигурност и близост в ежедневието. Опитайте се да забелязвате нещата, които:

- **виждате**, като картина;
- **помирисвате**, като прясно окосена трева;
- **чувате**, които са успокояващи, като птича песен;
- или **нещо приятно**, като това да гледате куче как си играе или да се чувствате уютно в леглото.

Когато през деня откриете такава искрица покой, спрете за момент и си позволете истински да я изживеете. Мислите за тези моменти също могат да Ви успокоят.



5 стъпки към добро психично здраве

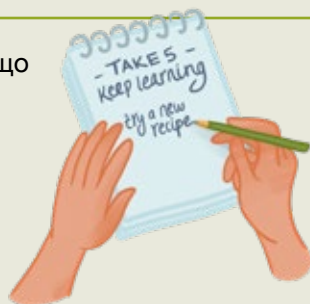
Данните показват, че има пет стъпки, които можете да предприемете, за да подобрите психичното си здраве и благополучие. Следването на тези лесни стъпки всеки ден може да Ви помогне да се почувствате по-позитивни, като Ви позволи да се справяте и да реагирате по-добре при появата на тревожност. Вероятно вече правите някои от тези неща в ежедневието си. Успокояващите техники ще Ви помогнат да бъдете по-осъзнати и активни, но има и други стъпки, които можете да опитате.



Свържете се с хората около себе си – семейството, приятелите или съседите. Изграждането на тези връзки ще Ви даде подкрепа и ще Ви помогне да запазите и подобрите своето емоционално благополучие.



Не се страхувайте да опитате нещо ново. Преоткрийте старо хоби или интерес или просто си поставете предизвикателство, което би Ви доставило удоволствие.





Физическата активност ни кара да се чувстваме добре, затова открийте занимание, което Ви доставя удоволствие – например разходки, колоездене, спорт или градинарство.



Спрете за миг, за да усетите света около себе си и това, което изпитвате в момента. Осмислянето на преживяванията ще Ви помогне да оцените това, което е наистина важно за Вас.



Направете нещо хубаво за непознат. Подарете усмивка, станете доброволец или се включете в кауза към читалище или организация.

Избирайте занимания, които Ви доставят удоволствие и могат лесно да се впишат в ежедневието Ви. Едно занимание може да се зачита за повече от една стъпка. Например една разходка с приятел може едновременно да включва свързване с хората, физическа активност и наблюдателност.

Мобилни приложения за психично здраве и благополучие

Библиотеката с приложения на Здравни и социални грижи (HSC Apps Library) съдържа информация за приложения за възрастни на теми като тревожност, стрес, сън и други.



За още техники за успокояване, идеи как да приложите 5-те стъпки, достъп до приложения за психично здраве и емоционален баланс, както и много друга полезна информация, посетете:
www.mindingyourhead.info



Потърсете помощ

Важно е да потърсите помощ при тревожност, ако:

- продължава отдавна;
- Ви пречи да правите неща, които обикновено бихте правили;
- сте опитвали различни начини да си помогнете сами, но не се чувствате по-добре;

Говорете с общопрактикуващия си лекар и му разкажете как се чувствате и какво сте опитвали. Възстановяването от психични проблеми е възможно и много хора успяват да се възстановят – особено след като получат подкрепа.

В Северна Ирландия също има много служби, които могат да предоставят подкрепа в областта на психичното здраве. За повече информация посетете:

www.mindingyourhead.info/services



Ако Вие или някой, когото познавате, се намирате в беда или криза, можете да се обадите безплатно на „Lifeline“ на 0808 808 8000. Квалифицирани консултанти са на разположение 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата. За повече информация посетете: www.lifelinehelpline.info

Ако Вие или някой друг сте изложени на непосредствена опасност от самоубийство или се нуждаете от спешна медицинска помощ, обадете се на 999.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:



You Tube