

Что делать, если вас беспокоят тревожные мысли?
(советы психолога)

Всем известно выражение «мысли мечутся». Для того, чтобы мысли, подобно табу, усмирить, их необходимо для начала упорядочить, «загнать в загон». Самый простой способ упорядочить свои мысли – выписать их на листе бумаги.

Итак, возьмите лист бумаги и выпишите на него столбиком все беспокоящие мысли.

Затем, напротив каждой мысли надо сделать пометку «я могу на это повлиять» или «это от меня не зависит». Возможно, у вас будет какая-то мысль относиться частью к первой группе, частью ко второй. Тогда необходимо разделить её также на две части – «я могу на это повлиять» или «это от меня не зависит».

Например, меня беспокоят мысли:

- я очень боюсь заразиться,
- я боюсь, что заболеют мои родные,
- меня очень беспокоит ситуация в мире,
- много разной информации и я не знаю кому верить,
- я не уверена, что смогу справиться с учебной программой,
- я не хочу всё время сидеть дома,
- я скучаю по своим друзьям.

В первую группу «я могу на это повлиять», отнесем мысли:

- я очень боюсь заразиться,
- я не уверена, что смогу справиться с учебной программой,
- я не хочу всё время сидеть дома,
- я скучаю по своим друзьям.

Во вторую группу «это от меня не зависит», относится мысль:

- меня очень беспокоит ситуация в мире.

И к обеим группам относятся мысли:

- я боюсь, что заболеют мои родные,
- много разной информации и я не знаю кому верить.

После того, как вы разделили все свои беспокойства на группы, можно приступать ко второму этапу работы.

Сделайте таблицу, в которой в первом столбце вы будете писать беспокоящие вас мысли из первой группы («я могу на это повлиять»), а во втором столбце – ваши действия по каждой такой мысли.

Вернемся к нашему примеру:

Беспокоящая мысль	Что я буду делать
-------------------	-------------------

Я очень боюсь заразиться	<ul style="list-style-type: none"> - я соберу информацию о способах защиты и буду их применять; - я буду укреплять иммунитет; - я буду строго соблюдать карантинные меры
Я не уверена, что смогу справиться с учебной программой	<ul style="list-style-type: none"> - я составлю себе расписание занятий; - я обращусь за помощью к однокурсникам; - я обращусь за консультацией к преподавателям
Я не хочу всё время сидеть дома	<ul style="list-style-type: none"> - я могу как следует выспаться; - я могу сделать то, на что всё время не хватало времени (например, посмотреть сериал, прочитать книгу); - я могу освоить что-то новое, завести себе хобби
Я скучаю по своим друзьям	<ul style="list-style-type: none"> - я буду общаться с друзьями через электронные ресурсы; - мы с друзьями можем придумать совместные развлечения, в которых можно участвовать дистанционно; - карантин скоро закончится и тогда мы сможем наобщаться вдоволь. Можно уже начать планировать наши совместные походы.

Также можно поработать с мыслями, которые частично относятся к первой группе:

Беспокоящая мысль	Часть «это от меня не зависит»	Что я буду делать (часть «я могу на это повлиять»)
Я боюсь, что заболеют мои родные	Я не могу уберечь своих родных от всего плохого. Многое зависит от их поведения. Мои переживания, мой страх за них им не поможет. Им может помочь моя забота и любовь.	<ul style="list-style-type: none"> - я соберу информацию о способах защиты и поделюсь этой информацией с родными; - я подскажу родным как укреплять иммунитет; - я буду строго соблюдать карантинные меры; - если моим родным потребуется моя помощь, я помогу

Много разной информации и я не знаю кому верить	Я не могу запретить всем людям сообщать различную информацию и верить в то, что они сообщают.	- я могу не читать и не слушать всё подряд; - я могу решить для себя, что я буду смотреть и слушать только информацию из официальных источников; - я могу вообще ограничить получение информации только просмотром новостей, например.
---	---	--

И, наконец, группа «это от меня не зависит». В нашем примере это была мысль «меня очень беспокоит ситуация в мире».

Есть вещи, на которые мы не можем повлиять, но мысли нас всё равно беспокоят. Эти мысли отнимают у нас много сил и энергии, портят настроение. Но при таких «вложениях» с нашей стороны, лучше всё равно не становится. Так стоит ли так «вкладываться»? Лучше потратить свои силы на то, что от нас зависит. Если не хотите зря тратить свои душевные силы, то необходимо оградить себя от любой информации, которая вас беспокоит, но повлиять вы на ситуацию не можете. Например, на ситуацию в мире мы повлиять не можем, но мы можем не получать эту информацию: не смотреть новости о ситуации в мире, не читать об этом, попросить близких не обсуждать эту тему в нашем присутствии. И стараться переключать свои мысли на позитив, отвлекаться от негатива с помощью музыки, фильмов, мультфильмов, общения с близкими или друзьями на отвлеченные, приятные темы.

И побольше позитива! Ведь позитивные мысли поддерживают наш иммунитет и придают нам сил.

Где взять позитив? Существует масса вариантов:

- просмотр комедий (мультфильмы, фильмы, сериалы);
- комедийные шоу;
- юмористические публикации в соцсетях;
- общение с друзьями и родными;
- общение с домашними питомцами;
- и т.д.

Самый лучший способ побороть страх – высмеять его (помните, как это было у Гарри Поттера – «превратить страшилище в посмешище»).

И помните, вы не одни. Мы вместе! Вам всегда готовы оказать психологическую помощь и поддержку педагог-психолог колледжа Суркова Т.В., а также психологи телефона доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Жду ваших писем! С уважением,
Татьяна Владимировна (sobmk@yandex.ru).