

# Тревога. Как оставаться в безопасности?

Представьте, что внутри вас живет очень бдительный сторож. Его задача — защищать вас от опасности. Днем и ночью он сканирует реальность в поисках угроз. Раньше, тысячи лет назад, этот охранник спасал жизнь: вовремя замечал саблезубого тигра и включал режим «бей или беги». Проблема современного мира в том, что саблезубых тигров вокруг больше нет, но сторож продолжает исправно работать. Теперь он видит угрозу не в хищнике, а в:

- пустом экране телефона в ожидании важного сообщения;
- мыслях о завтрашнем выступлении;
- смутном ощущении, что «что-то идет не так».

## Что представляет собой тревога?

Тревогу можно понимать, как некую репетицию события, способного обернуться неблагоприятным исходом и продумывание способа, как с ним бороться. Это значит, что задача тревоги - выработать лучшее решение при столкновении с трудностями, предвосхищая опасности до их появления.

## Как проявляется тревога?

Это не просто мысли. Это состояние «я в порядке только, если всё под контролем». Физиологически она ощущается как ком в горле, сжатая грудь, напряженные мышцы, потливость и вечное прокручивание в голове сценариев катастроф.

Тревога — это всегда про будущее. Человек покидает безопасное «здесь и сейчас» и улетает в мыслях туда, где «всё пойдет наперекосяк». Мы начинаем переживать не сам факт события, а его возможность.

**Существует тревога сигнальная (мобилизующая).** Это та, что заставляет нас готовиться к экзамену или проверять документы перед поездкой. Она проходит, когда дело сделано.

**И существует тревога фоновая (разрушающая).** Она живет с нами постоянно, даже когда всё хорошо. Мы не можем объяснить, почему нам страшно, но тело продолжает вырабатывать адреналин, разрушая нас изнутри.

## Что делать в моменте?

Техника «заземления» помогает вернуть нашего сторожа в реальность и оставаться в безопасности, пока не утихнет «эмоциональная буря»:

1. Осмотритесь. Найдите глазами пять предметов, которые вы видите.
2. Прислушайтесь. Назовите четыре звука, которые вы слышите.
3. Прикоснитесь. Почувствуйте три вещи телом (ступни на полу, ткань одежды, ветер на коже).
4. Вдохните. Уловите два запаха.
5. Сделайте глоток воды или глубокий вдох.

Этот простой ритуал переключает мозг из режима «спасения от тигра» в режим «я стою на полу, в комнате, и мне ничего не угрожает. Вокруг меня мир, который я могу увидеть, услышать, почувствовать и могу действовать в нем в соответствии со своими ценностями».

Цель этого упражнения помочь Вам "включиться" в жизнь. А дальше попробуйте подключить рационализацию мыслей. Постарайтесь четко сформулировать, что вас тревожит. Задайте себе вопрос "Что из этого есть факт, а что домысел?". На сколько процентов из 100% ваша тревожная мысль может осуществиться в реальной жизни?

Итак, тревога — это не слабость характера. Это гиперответственность, уставшая психика или непроработанный опыт, которые кричат голосом страха. Иногда лучший способ справиться с тревогой — это разрешить себе бояться и сказать: «Я вижу тебя, страх. Но сейчас я сам решаю, что делать дальше».

**Если тревога становится вашим постоянным фоном и мешает жить — обращение к специалисту (психологу) — это не стыдно, это акт заботы о своем внутреннем стороже, который слишком давно не отдыхал.**