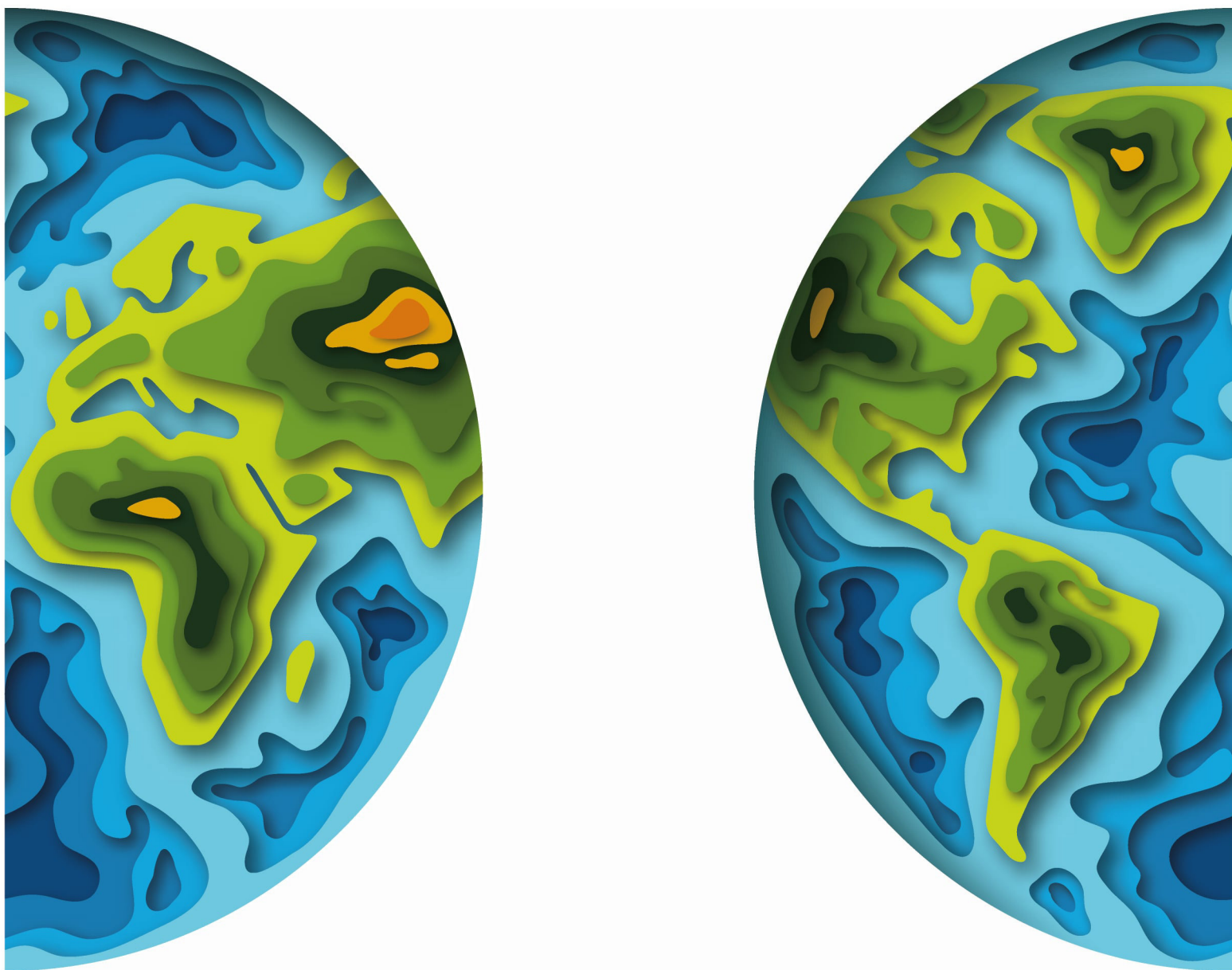


Guide

Українська | Ukrainian

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності



Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Про цей посібник

Світ, у якому ми живемо, наразі зазнає стрімких змін. Враховуючи потік новин, складно не тривожитися про те, що це все означає для нас і для тих, кого ми любимо.

Навіть у спокійні часи хвилювання й тривога — дуже поширена проблема. Коли ж переживання інтенсифікуються, неспокій може захопити повністю. “Psychology Tools” розробили цей посібник, щоб в умовах невизначеності ситуації у світі допомогти вам тримати хвилювання й тривожність під контролем.

Ознайомившись із матеріалом, спробуйте виконати запропоновані вправи, якщо думаєте, що вони зможуть бути вам корисними. У час невизначеності природно мати певні труднощі, тож не забувайте допомагати й співчувати собі та людям навколо.

З найкращими побажаннями,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

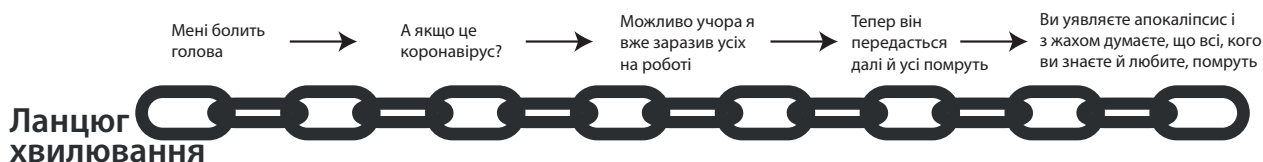
Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Що таке хвилювання?

Люди мають чудову здатність думати про майбутнє. Ця здатність дає нам змогу передбачати проблеми чи перепони й планувати, як їх вирішити чи усунути. Думати наперед може бути корисно, коли це допомагає нам досягати цілей. Скажімо, задля припинення поширення вірусу ми можемо почати часто мити руки й дотримуватися соціальної дистанції — це вдале рішення. Натомість хвилювання — це такі думки про майбутнє, які наповнюють нас тривожністю й неспокоєм. Коли ми надто сильно хвилюємось, то схильні уявляти найдраматичніші сценарії розвитку подій і не вірити у свою здатність з усім впоратися.

Як відчувається хвилювання?

Хвилювання схоже на ланцюжок думок і образів, який може привести нас до катастрофічних, але далеких від реальності картин. Часом ми відчуваємо, що не здатні впоратися з хвилюванням: воно ніби починає жити власним життям. У багатьох із нас останнім часом у голові прокручуються найгірші сценарії, і в цьому немає нічого дивного. Ось приклад, як хвилювання швидко розвивається з нібито незначного приводу. У вас у голові коли-небудь розкручувався такий ланцюжок думок? (Зізнаємося: у нас — так!).



Хвилювання живе не тільки в голові. Коли воно стає надмірним, то переходить також у тілесні відчуття. Фізичні симптоми хвилювання і тривоги можуть бути такі:

- М'язи напружені, болі в різних частинах тіла.
- Людина стає метушливою, не може розслабитися.
- Важко сконцентруватися.
- Проблеми із сном.

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

- Людина швидко втомлюється.

Що запускає хвилювання і тривогу?

Хвилювання може початися від будь-чого. Навіть коли все гаразд, раптом може з'явитися думка: *"А що як станеться якась біда?"*. Але є ситуації, в яких хвилювання виникає частіше: це, насамперед, ситуації:

- **невизначені** — їх можна інтерпретувати по-різному;
- **нові й незвичайні** — у нас немає досвіду, на який можна було б спертися;
- **непередбачувані** — ми не розуміємо, до чого все це може призвести.

Вам це нічого не нагадує? Нинішня ситуація світової пандемії поєднує в собі всі три названі риси, тому не дивно, що люди багато хвилюються. Ситуація непевна і значною мірою непередбачувана, а тому природно, що ми хвилюємося і тривожимося.

Які є різновиди хвилювання?

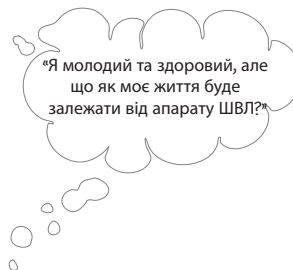
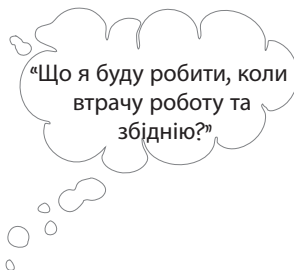
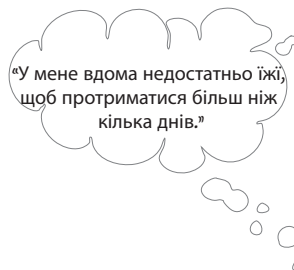
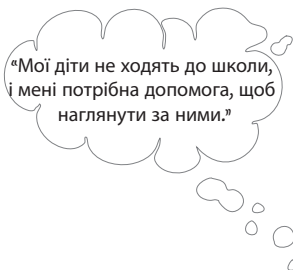
Хвилювання може бути конструктивним та неконструктивним, і психологи часто розмежовують хвилювання про "реальні проблеми" та "Гіпотетичні проблеми".

- **Хвилювання про реальні проблеми** стосується фактично існуючих проблем, які потребують прийняття рішень просто зараз. Наприклад, в ситуації з вірусом є конструктивні рішення, що включають регулярне миття рук, соціальне дистанціювання і фізичну ізоляцію при наявності симптомів.
- **Гіпотетичне хвилювання** про актуальну кризову ситуацію в медицині включає обдумування найгірших сценаріїв (те що можна назвати катастрофізацією). Наприклад, коли в уяві виникають найгірші сценарії, такі як загибель більшої частини людства.

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Хвилювання про реальні проблеми

Це дійсно існуючі проблеми, що впливають на вас просто зараз.

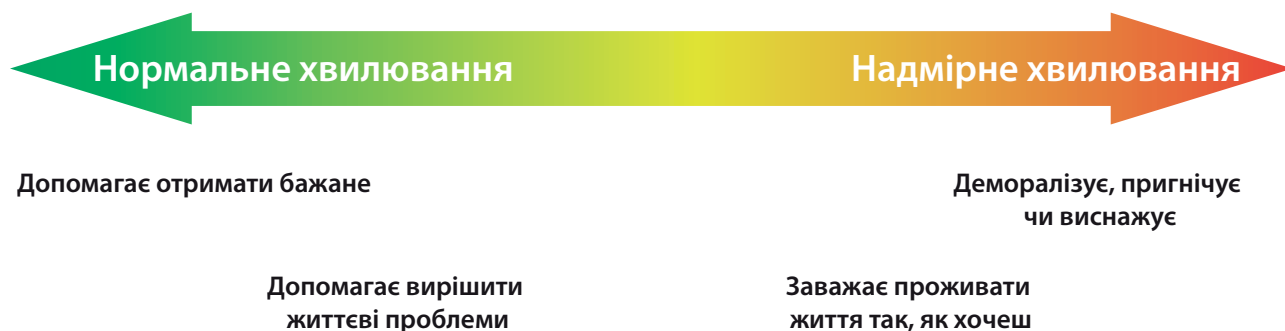


Гіпотетичне хвилювання

Стосується того, чого зараз немає, але могло б відбутися в майбутньому.

Коли хвилювання стає проблемою?

Кожен хвилюється в тій чи іншій мірі, і деякі думки про майбутнє можуть допомогти нам планувати дії і справлятися з труднощами. Немає "правильного" рівня хвилювання. Ми говоримо про те, що хвилювання стає проблемою, коли стає на заваді жити так, як хочеш, чи коли воно деморалізує та виснажує.



Що я можу зробити із своїм хвилюванням?

Це природньо якщо Ви хвилюєтеся в даний момент, але якщо ви відчуваєте, що хвилювання стає нав'язливим і заважає жити - для прикладу якщо воно робить вас тривожним або позбавило вас сну - тоді можливо варто знайти способи обмежити час, який ви витрачаєте на хвилювання, і продумати кроки для покращення свого самопочуття. В наступній частині цього посібника ми включили добірку наших улюблених інформаційних технік, вправ та робочих аркушів, які допомагають підтримувати добре самопочуття та справлятися з хвилюванням.

- **Підтримуйте життєвий баланс.** Психологи вважають, що самопочуття залежить від балансу активностей які дають нам можливість відчувати задоволення, результативність та близькість. Наш інформаційний роздатковий

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

матеріал *"Стежте за своїм самопочуттям шляхом пошуку балансу"* висвітлює це більш детально. На наступній сторінці перераховані заняття, які допоможуть трохи відволіктися та лишитися активним. Пам'ятаємо, що люди є соціальними істотами - ми потребуємо спілкування для хорошого самопочуття. Ми рекомендуємо здійснювати щось із переліку, де залучені інші люди. В такий період можна знайти нестандартні та креативні шляхи для спілкування на відстані. Так, це і спілкування в онлайні, і по телефону.

- **Відмічайте для себе, чи хвилюєтесь ви про "справжню проблему", або "гіпотетичну тривогу".** Дерево прийняття рішень про хвилювання - це корисний інструмент, який допоможе вам вирішити, до якого типу належить ваше хвилювання. Якщо ви відчуваєте багато гіпотетичних проблем, то важливо нагадати собі, що ваш розум не зосереджується на тій проблемі, яку ви можете вирішити прямо зараз, а потім знайти способи відпустити хвилювання і зосередитись на чомусь іншому. Ви також можете використовувати цей інструмент з дітьми, якщо їм складно впоратися з хвилюванням
- **Практикуйте відкладати своє хвилювання.** Хвилювання таке настирливе - воно може змусити вас відчувати себе так, ніби вам необхідно зануритися в нього просто зараз. Але ви можете експериментувати з відкладенням гіпотетичного занепокоєння, і багато людей виявляють, що це дозволяє їм по-різному ставитися до своїх турбот. На практиці це означає навмисне виділяти час кожного дня, щоб дозволити собі хвилюватися (наприклад, 30 хвилин наприкінці кожного дня). Спочатку може здатися, що це дивно! Це також означає, що протягом інших 23,5 годин у день ви намагаєтесь відпустити хвилювання, поки не досягнете свого "часу хвилювання". Наша вправа на відкладання хвилювання на потім покроково розкаже вам як це зробити.
- **Розмовляйте з собою із співчуттям.** Коли хвилюємося за важливих людей, ми починаємо про них піклуватися. Традиційна методика когнітивної поведінкової терапії для роботи з негативними, тривожними чи сумними думками - записати їх і знайти інший спосіб реагування на них. З допомогою робочого аркуша "Співчуття" ви можете спробувати відповідати на свої тривожні чи пригнічені думки з добротою та співчуттям. Ми запропонували зразок, щоб розпочати роботу.

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

- **Практикуйте усвідомлення себе в теперішньому часі.** Це може допомогти нам звільнитись від турбот та повернути себе до теперішнього моменту. Наприклад, фокусування на легких рухах власного тіла, що дихає, чи звуках навколо, може послужити корисними «якорями», щоб повернутися до теперішнього моменту і відпустити хвилювання.

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

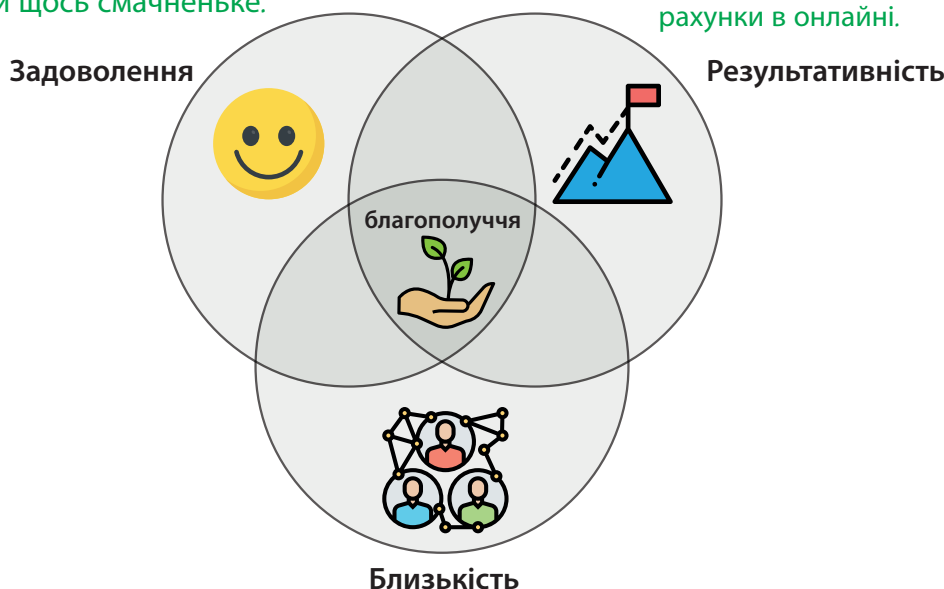
Стежте за своїм самопочуттям, знаходячи баланс.

З нинішньою ситуацією зі здоров'ям багато наших звичайних щоденних занять змінюються. Природно, це може нас нервувати, і ми можемо виявити, що речі, які ми зазвичай робили для свого благополуччя, стали складними для виконання. Незалежно від того, чи працюєте ви вдома, або в ізоляції чи на карантині, варто організувати розпорядок дня, який передбачає баланс між діяльністю, яка:

- дозволяє вам бачити **результати**,
- допомогти вам відчути себе **близьким** та пов'язаним з іншими людьми
- заняття, які просто приносять **задоволення**.

Коли ми боремося з тривогою і хвилюванням, ми можемо втратити контакт з речами, які раніше приносили нам задоволення. Плануйте щодня робити щось із приємного, що приносить вам радість. Наприклад, читати хорошу книгу, дивитися комедію, танцювати чи співати улюблені пісні, приймати теплу ванну або з'їсти щось смачненьке.

Ми відчуваємо себе добре, коли маємо результат, тому корисно щодня робити щось, що дає нам відчуття досягнень. Наприклад, виконати домашню роботу, прикрасити оселю, садівництво, робочі завдання, приготувати страву за новим рецептом, робити зарядку чи оплатити рахунки в онлайні.



Ми соціальні істоти, тому нам потрібно і природно бажати близькості та спілкування з іншими людьми. Багато хто з нас може бути фізично ізольованим або віддаленими від інших, тому важливо розглянути творчі способи підключення, щоб ми не стали самотніми. Як можна продовжувати спілкуватися з родиною та друзями та спілкуватися віртуальним шляхом? Можливо, використовуючи соціальні медіа, телефонні та відеодзвінки, ви могли б налаштувати спільну діяльність в Інтернеті, наприклад віртуальний клуб книги чи кіно. Ви також можете вивчити місцеві онлайн-групи сусідства та побачити як можна допомогти місцевій громаді.

Дисбаланс задоволення, результативності та спілкування може вплинути на наш настрій. Наприклад, якщо ви витрачаєте більшу частину часу на роботу, не маючи часу для задоволення чи спілкування, то ви можете почати відчувати себе на дні ізоляції. І навпаки, якщо ви витрачаєте більшу частину часу на відпочинок для задоволення та не займаючись іншими важливими для вас справами, то це також може вплинути на ваш настрій.

В кінці кожного дня подумайте про те, що я зробив сьогодні для радості, на результат, для підтримки стосунків? Чи вдалося мені втримати баланс або що можна зробити інакше завтра?

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Використовуйте список занять, який може підказати вам, чим зайнятися



Тварини

Погладити домашнього улюбленця
Вигуляти собаку
Слухати спів пташок



Рухайтесь

Гуляйте
Бігайте
Плавайте
Катайтеся на велосипеді
Включіть відео з домашніми тренуваннями і зробіть зарядку



Приберіть

Приберіть в помешканні
Приберіть в дворі
Приберіть у ванній
Приберіть в туалеті
Вимийте холодильник
Почистіть духовку
Почистіть взуття
Помийте посуд
Наповніть / вигрузіть посудомийну машину
Виперіть одяг
Організуйте робоче місце
Почистіть кухонні шафи



Спілкуйтесь з людьми

Поговоріть з другом
Приєднайтесь до нової групи
Приєднайтесь до політичної партії
Приєднайтесь до веб-сайту знайомств
Надішліть повідомлення другові в месенджері
Напишіть листа другові
Зв'яжіться зі старим другом



Кухня

Приготуйте страву для себе
Приготуйте страву для когось іншого
Спечіть торт / печиво
Посмажте зефір
Знайдіть новий рецепт



Створіть

Намалюйте картину
Намалюйте портрет
Зробіть фотографію
Зробіть скетч, дудл чи ескіз
Посортуйте фотографії
Складіть альбом з фотографіями
Спробуйте скрапбукінг
Закінчіть проект
Спробуйте щось пошити чи зв'язати



Проявіть свої почуття

Смійтесь
Плачте
Співайте
Кричіть
Горланьте



Доброта

Допоможіть другу / сусіду / незнайомцю
Зробіть подарунок для когось
Спробуйте зробити добро випадково
Зробіть комусь послугу
Навчіть когось майстерності
Зробіть для когось приємне
Сплануйте сюрприз для когось
Складіть список своїх сильних сторін
Складіть список речей або людей, за які/ кому ви вдячні



Вчіться

Дізнайтеся щось нове
Освойте нове вміння
Дізнайтеся новий факт
Подивіться навчальне відео



Майструйте

Щось відремонтуйте в будинку
Ремонтуйте свій велосипед / автомобіль / скутер
Змайструйте щось нове
Змініть лампочку
Прикрасьте кімнату



Розум

Мрійте
Помедитуйте
Моліться
Проаналізуйте
Подумайте
Спробуйте вправи на релаксацію
Займайтеся йогою



Музика

Слухайте музику, яка вам подобається
Знайдіть нову музику
Увімкніть радіо
Складіть музику
Співайте
Зіграйте на музичному інструменті
Прослухайте подкаст



Природа

Спробуйте зайнятися садівництвом
Посадіть щось
Зробіть обрізку
Покосіть газон
Нарвіть квітів
Купуйте квіти
Виходьте на прогулянку на природу
Погрійтеся на сонечку



План

Поставте собі мету
Створіть бюджет
Складіть 5-річний план
Складіть список справ
Складіть список покупок



Читайте

Почитайте улюблену книгу
Прочитайте нову книгу
Почитайте газету
Прочитайте улюблений веб-сайт



Розклад

Вставайте дуже рано
Не засиджуйтеся допізна
Встаньте пізніше ніж зазвичай
Викресліть щось зі свого списку справ



Догляд за собою

Прийміть ванну
Прийміть душ
Вимийте волосся
Зробіть маску для обличчя
Зробіть манікюр
Позагаряйте (використовуйте сонцезахисний крем)
Подрімайте



Спробуйте щось нове

Спробуйте нову їжу
Послухайте нову музику
Дивіться нове телешоу чи фільм
Вдягніть новий одяг
Прочитайте нову книгу
Зробіть щось спонтанне



Дивіться

Перегляньте фільм
Подивіться телепередачу
Перегляньте відео YouTube

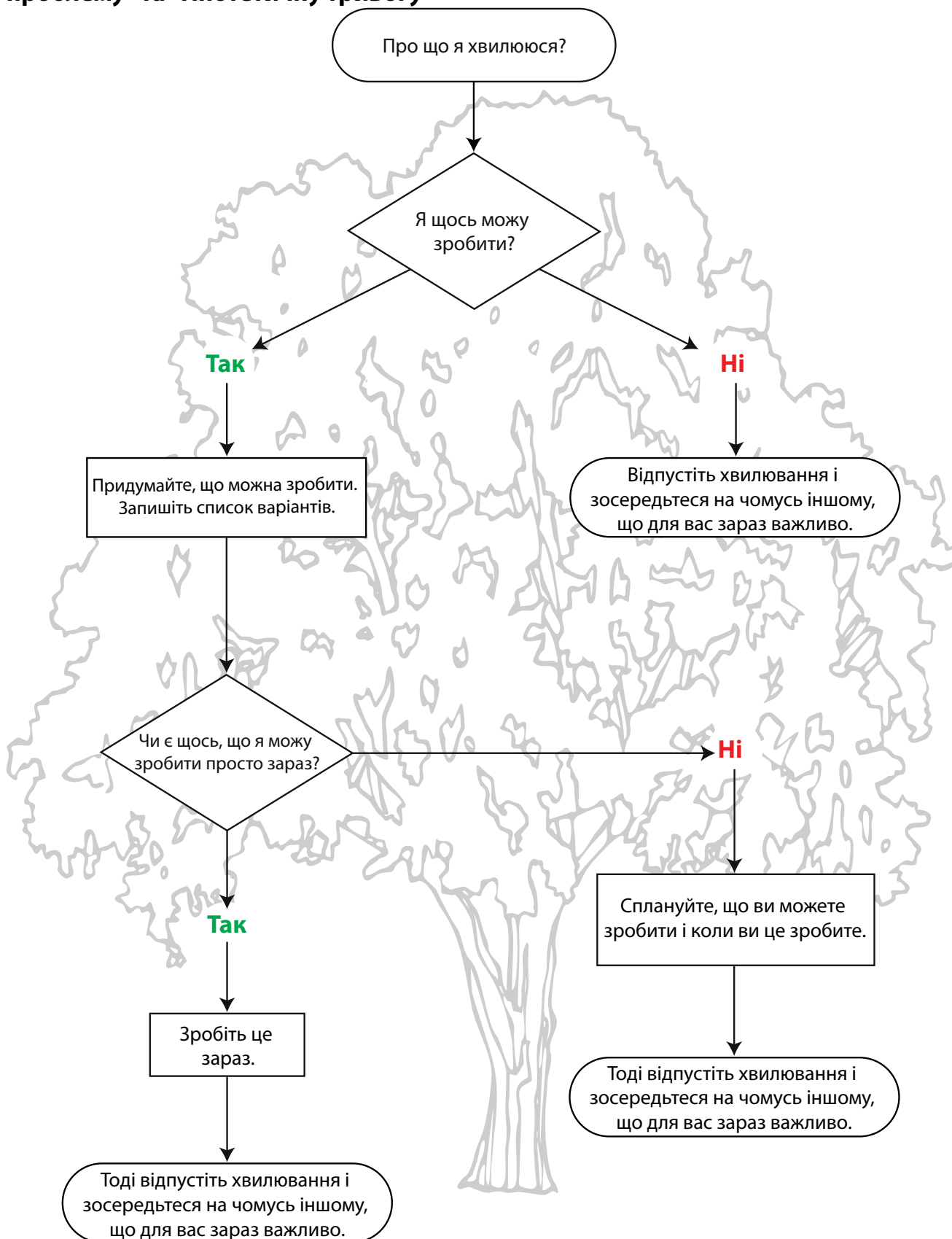


Пишіть

Напишіть лист із компліментами
Напишіть листа політику
Напишіть гнівний лист
Напишіть листа подяки
Напишіть записку з подякою
Напишіть щось в щоденнику
Напишіть своє резюме
Почніть писати книгу

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Використовуйте це дерево рішень, щоб допомогти вам помітити "справжню проблему" та "гіпотетичну тривогу"



Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Відкладання хвилювання на невизначений час

Психологи вважають, що є два типи хвилювання:

- Хвилювання про реальні проблеми** стосуються актуальних проблем, які впливають на вас зараз, і щодо яких ви можете щось зробити вже зараз. "Мої руки брудні від роботи із землею в садку, мені потрібно їх помити", "Мені потрібно зателефонувати моєму другові, інакше він буде думати, що я забула про його день народження", "Я не можу знайти свої ключі", "Я не можу дозволити собі не заплатити цей рахунок за електроенергію"; "Мій хлопець не розмовляє зі мною".
- Гіпотетичні хвилювання** стосуються речей, яких наразі не існує, але які можуть статися в майбутньому. "Що робити, якщо я помру?", "Що робити, якщо всі, кого я знаю, помирають?", "Можливо, це зводить мене з розуму"

Люди, які відчувають сильне занепокоєння, часто сприймають це як втрату контролю над собою, марне витрачання життєвої енергії, а іноді вважають, що є певна вигода від того щоб похвилюватися. Спробуйте відкласти своє хвилювання - навмисно відвести час на хвилювання, щоб у цей період нічого не робити, окрім хвилювань, і бути зайнятим іншими справами в у решту часу. Це хороший спосіб виявити своє ставлення до хвилювання. Спробуйте робити так на протязі тижня.

Крок 1: Підготовка

Виділіть конкретний час, коли це буде відбуватися, і як довго це буде тривати.

- "Час хвилюватися" - це час, який ви відкладаєте щодня, коли ніщо не завадить хвилюватися.
- Як ви думаєте, в який час доби ви оптимально налаштовані, щоб приділити увагу хвилюванню?
- Коли вас не будуть відволікати?
- Якщо ви не впевнені, 15-30 хвилин щодня о 19:00 - це часто хороший час для старту.



Крок 2: Відкладання хвилювання

Протягом дня аналізуйте, чи хвилюєтеся про справжню проблему, до вирішення якої можна приступити просто зараз, чи про "гіпотетичну", яку можна відтермінувати.



Крок 3. Час хвилюватися

Використовуйте свій виділений час для хвилювання. Подумайте про те, щоб записати будь-які гіпотетичні проблеми, які ви пам'ятаєте, що спливали протягом дня. Наскільки вони стосуються вас зараз? Чи є якісь із них, які можна вирішити практичними діями?

- Постарайтеся використати весь свій виділений час для хвилювання, навіть якщо ви не відчуваєте, що вам потрібно багато часу, або навіть якщо турботи не здаються настільки актуальними в цей момент.
- Поміркуйте над своїми турботами - чи завдають вони вам такий самий емоційний удар, коли ви думаєте про них зараз, чи коли ви вперше про них думали?
- Чи можна будь-яку обставину вашого хвилювання перетворити на практичне завдання, до якого можна шукати шляхи рішення?

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Ставимося до своїх думок та переживань із співчуттям під час глобальної кризи здоров'я

<p>Ситуація З ким ви були? Що ви робили? Де ви були? Коли це відбулося?</p>	<p>Емоції та тілесні відчуття Що відчували? (Оцініть інтенсивність 0-100%)</p>	<p>Автоматичні думки Що прийшло вам в голову? (Думки, образи чи спогади)</p>	<p>Відповідь із співчуттям Якою має бути по-справжньому співчутлива відповідь на вашу негативну думку?</p>
<p>Дивлюся новини вже другу годину поспіль</p>	<p>Відчуття тривоги і посилення відчуття паніки</p>	<p>Це жахливо. Так багато людей може померти. Що буде зі мною та моєю родиною?</p>	<p>Цілком зрозуміло, що ти переживаєш – це було б дивно якби не переживав. Що ви можете зробити для себе, щоб відчувати себе краще зараз? Можливо, ви могли б подивитися комедію замість новин, або встати і зробити щось інше.</p> <p>Постарайтеся відповісти собі із співчуттям, проявіть мудрість, силу, тепло, доброту та утримайтеся від осуду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що б сказала мені справді співчутлива людина? • Яким тоном мені потрібно було б поговорити, щоб відчувати себе заспокоєним?

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Ставимося до своїх думок та переживань із співчуттям під час глобальної кризи здоров'я

<p>Ситуація З ким ви були? Що ви робили? Де ви були? Коли це відбулося?</p>	<p>Емоції та тілесні відчуття Що відчували? (Оцініть інтенсивність 0-100%)</p>	<p>Автоматичні думки Що прийшло вам в голову? (Думки, образи чи спогади)</p>	<p>Відповідь із співчуттям Якою має бути по-справжньому співчутлива відповідь на вашу негативну думку?</p>
		<p>Якщо у вас виник образ чи спогад, що він означає для вас?</p>	<p>Постарайтеся відповідати собі із співчуттям, проявіть мудрість, силу, тепло, доброту та утримайтеся від осуду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що б сказала мені справді співчутлива людина? • Яким тоном мені потрібно було б поговорити, щоб відчувати себе заспокоєним?

Поради наостанок

- **Встановіть розпорядок дня.** Якщо ви проводите більше часу вдома, важливо дотримуватися режиму. Вставайте і лягайте в один і той же час, їжте регулярно, одягайтеся в денний одяг і приводьте себе в порядок зовні щоранку. Можна скласти графік, щоб структурувати свій день.
- **Залишайтеся психічно та фізично активними.** Коли ви плануєте свій день, включіть заняття, які підтримують ваш розум і тіло активними. Наприклад, ви можете спробувати навчитися чомусь новому за допомогою онлайн-курсу або спробувати вивчити нову мову. Також важливо підтримувати фізичну активність. Наприклад, роблячи фізично тяжку хатню роботу протягом 30 хвилин або зарядку під відео в Інтернеті.
- **Практикуйте вдячність.** У часи невизначеності практика подяки може допомогти вам згадати хвилини радості, повноцінного життя та задоволення. Наприкінці кожного дня знайдіть час для роздумів над тим, за що ви сьогодні вдячні. Спробуйте бути конкретними і щодня помічайте нові речі, наприклад, "я вдячний, що в обідню пору було сонячно, щоб я могла посидіти в саду". Можна почати вести щоденник подяки або складати вдячні записки у вазу. Запропонуйте іншим людям у вашому домі також взяти участь.
- **Помічайте та обмежуйте вплив тривожних сигналів.** Оскільки ситуація постійно змінюється, може виникнути відчуття, що нам потрібно постійно слідкувати за новинами або перевіряти стрічку соціальних мереж. Однак, можливо, ви помітите, що це також викликає ваше занепокоєння і тривогу. Спробуйте вловити, що викликає ваше занепокоєння. Чи це перегляд новин більше 30 хвилин? Щогодини перевіряти соцмережі? Постарайтеся обмежити час впливу на вас тривожних сигналів. Ви можете вибрати щодня слухати новини у встановлений час, або обмежити кількість часу на соцмережі.
- **Покладайтеся на достовірні джерела інформації.** Корисно бути свідомим щодо того, звідки ви отримуєте інформацію та визнаєте новини. Вибирайте достовірні джерела. Всесвітня організація охорони здоров'я - надає вичерпну інформацію тут:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Ukranian

Translated title: Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності

Translated by: Tetiana Kryvoviaz, Антоніна Ящук, Катерина Яковлева

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.