**Как справиться с тревогой за близких**

Сейчас большинство россиян, вне зависимости от статуса и возраста, переживают сложные времена. После того как 21 сентября президент России Владимир Путин объявил о частичной мобилизации, в сердце почти каждой жены появилась тревога. А вдруг призовут именно моего сына? А если мужа? Что тогда станет с моей семьей и детьми? Мы не всегда можем влиять на ход событий, но всегда несем ответственность за свое внутреннее состояние и за состояние своих близких.

Тревогу, скорее всего, вызывает именно мысль о том, что сейчас происходит их последняя встреча или последний вечер вместе. В первую очередь нужно помнить, что вы не одиноки и такие чувства сейчас испытывают многие женщины в нашей стране.

Для того чтобы побороть тревогу, нужно узнать все подробности происходящего. Процесс прояснения информации дает нам время прийти в себя и стабилизироваться.

Нужно верить в хорошее, и действительно смысла верить в плохое нет, так как это значит «принести» плохое прямо в сегодняшний день, не дожидаясь, пока оно настанет самопроизвольно. Или не настанет. В психологии существует элемент самопрограммирования, когда человек себе говорит: «Я уверен, что это случится!»; «Я чувствую, что произойдет именно так!». Однако иногда между «чувствовать» и «просто бояться» — дистанция огромного размера. Синдром ожидания худшего настраивает мозг на безысходность этого события. Мы не должны верить в плохое.

Первым шагом нужно принять, что тревожиться в нынешних условиях — это естественная реакция. Примите свою тревогу, перестаньте ее бояться, испытывать чувство вины или злиться на себя. Главное в любой непонятной ситуации — не застревать в этой тревоге и начать ее контролировать.

Страх живет в мыслях о будущем, поэтому сначала возвращаемся в момент «здесь и сейчас» с помощью простого *упражнения* — отвечайте себе на вопросы: «Где я? Что я вижу? Какая здесь температура? Чего касается мое тело? Что происходит вокруг?». Нам важно не только понять, но и почувствовать окружающий нас мир. Таким образом, вам удастся остановиться и замедлить беспорядочный ход негативных мыслей и «вернуться в тело».

Выбраться из порочного круга и избавиться для начала от физических проявлений тревоги и беспокойства можно с помощью *расслабляющих упражнений*. В первые разы они потребуют концентрации, но чем чаще их применять — тем проще и эффективнее это будет работать. Главная цель этой техники — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле.

Итак, займите удобное положение и глубоко дышите несколько минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы, проговаривая себе «расслабься». Переходя к каждой группе мышц, делайте паузу в несколько секунд и старайтесь прочувствовать, как они расслабляются.

* Сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
* Надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
* Вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
* Сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
* Напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
* Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
* Поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
* Наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
* Сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
* Зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
* Сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
* Поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности.

При каждом приступе тревожности можно выполнять следующее *упражнение:* вдыхаем на 4 счета, задерживаем дыхание, а затем выдыхаем. Всё это время следите за тем, как движутся грудная клетка и живот.

Еще одно *упражнение* — представить себя в безопасном месте. Это место, где человеку было хорошо и спокойно: родительский дом, бабушкина дача, место из отпуска. Представьте себя там в максимальных подробностях и ощутите это место.

Также необходимо сосредоточиться на том, что вы можете контролировать. Нужно делать небольшие рутинные дела, которые вы запланировали, даже если это кажется бессмысленным. Если вы делали каждый день зарядку или занимались своим хобби, не бросайте это лишь потому, что сейчас не время. Наоборот, найдите для себя рутину, которая будет успокаивать вас и переключать внимание.

Найдите смысл происходящему. Нам гораздо проще справиться с каким угодно опытом, когда мы понимаем его смысл: для чего он нам, чему может нас научить, что мы можем извлечь или понять из происходящего.

**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-76-25.

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

<https://v1.ru/text/relations/2022/09/28/71688734/>

<https://life.ru/p/1527447>

<https://116.ru/text/health/2022/10/07/71715386/>