

Вы уже записались к психологу?

**Простые шаги, которые могут облегчить
Ваше состояние в ожидании приема у
специалиста**

(Краткое руководство)

**Dr.phil. Anna Sergiienko
Prof. Dr. phil. Svenja Taubner**

**Institute for Psychosocial Prevention
Belongs to Center for Psychosocial Medicine
RUPRECHT-KARLS-UNIVERSITÄT HEIDELBERG**

**HEIDELBERG
2025**

Содержание:

Как работать с этим руководством? -----	3
1. Куда и как я могу обратиться за помощью в Германии по поводу своего психологического состояния? -----	6
1.1. Куда идти, куда бежать? -----	6
1.2. Какие в Германии есть специалисты в сфере психического здоровья и чем они могут помочь? -----	8
1.3. ГДЕ же искать нужного специалиста? Ответ - в Клиниках или Праксисах -----	11
1.4. Что понадобится для приема? -----	13
2. Как понять до похода к специалисту: «Что со мной происходит?» -----	14
2.1. Депрессивная симптоматика -----	15
2.2. Панические атаки -----	18
2.3. Высокий уровень тревожности -----	21

2.4. Нарушения сна -----	23
2.5. Посттравматическое стрессовое расстройство -----	25
 3. Что мне делать пока я жду приема у специалиста? -----	29
3.1. Самопомощь при Депрессивной симптоматике -----	30
3.2. Самопомощь при Панических атаках -----	36
3.3 Самопомощь при Высоком уровне тревожности -----	44
3.4. Самопомощь при Проблемах со сном -----	50
3.5 Самопомощь при Посттравматическом стрессовом расстройстве -----	55
 ВМЕСТО ЭПИЛОГА. Улыбнитесь новому дню! -----	62

Как работать с этим руководством?

Если Вы читаете это руководство, значит, скорей всего, Вы ощутили, что переживаете сложные для себя времена и Вам необходима помощь и поддержка. Возможно, для этого достаточно доброго слова и хорошего совета, а возможно, нужна помощь специалиста.

В этом кратком руководстве мы постараемся помочь Вам сориентироваться в лабиринте Ваших переживаний и предлагаем несколько шагов самопомощи:

Первый шаг – понять, какие специалисты могут Вам помочь. Вы узнаете, к кому и как можно обратиться в Германии за

психиатрической и психологической (психотерапевтической) помощью.

Второй шаг – понять себя. Мы постараемся помочь разобраться в том, что с Вами происходит.

Обратите внимание на проявление у себя симптомов, некоторые из которых мы описываем в этом руководстве. Мы надеемся, что это поможет Вам не только выбрать нужного специалиста, но и оказать себе некоторую самопомощь.

Третий шаг – начать делать! Мы предлагаем некоторые простые, но эффективные, методы самопомощи, которыми Вы легко можете воспользоваться даже без специальной подготовки и которые могут облегчить Ваше состояние, пока Вы ждете приема у специалиста.

Надеемся, что это руководство будет Вам полезно!

Приятного чтения!

С уважением и пониманием,

Dr. phil. Anna Sergiienko

Prof. Dr. phil. Svenja Taubner

Institute for Psychosocial Prevention,
Heidelberg

1. Куда и как я могу обратиться за помощью в Германии по поводу своего психологического состояния?

1.1. Куда идти, куда бежать?

Если Вам нужна психологическая или психиатрическая помощь в Германии, то Ваш Путь начинается с посещения семейного врача (в Германии он называется Hausarzt – «Хаусарцт»). Очень важно рассказать семейному врачу о том, что Вас беспокоит. Постарайтесь быть максимально искренними и открытыми. Беспокоить Вас могут проблемы со сном и кошмары, эмоциональные переживания, проблемы с окружающими, страхи, тревоги, плохое настроение и т.д.

Не забывайте, что некоторые болезни также могут быть последствием стресса, потому желательно обсудить с семейным врачом любые Ваши недомогания.

Кроме того, важно проверить общее состояние Вашего организма, так как причина Вашего психологического состояния может быть связана с гормональным фоном (особое внимание необходимо обратить на щитовидную железу), дефицитом микроэлементов и витаминов (например, железо и витамин D) и т.д.

***ВАЖНО! НЕ занимайтесь самолечением!
Избыток микроэлементов и
гипервитаминоз также могут Вам
навредить!***

Ваш семейный врач в определенных ситуациях может сам, при необходимости, выписать, некоторые лекарства, которые в

какой-то степени могут Вам помочь. Кроме того, он может выписать направление к психиатру или к психотерапевту.

К сожалению, семейные врачи очень редко рекомендуют конкретных специалистов и поэтому часто приходится их искать самостоятельно.

1.2. Какие в Германии есть специалисты в сфере психического здоровья и чем они могут помочь?

Психиатр - это врач, который получил медицинское образование и специальную лицензию. Он проводит диагностическую беседу, а возможно и тестирование.

Психиатр может поставить диагноз. Но не нужно бояться диагноза, так как эти, казалось бы, «ужасные» слова, являются только специальным

обозначением того, что Вас беспокоит. Для этого есть специальные шифры и термины. Психиатр может, при необходимости, выписать лекарства. При этом, принято озвучивать возможные побочные эффекты, которые далеко не всегда проявляются, но знать о них надо, чтобы понимать, как правильно на них реагировать без лишних волнений и переживаний.

Встречи с психиатром в первое время происходят с периодичностью примерно 1-2 раза в месяц и, в последствии, может быть и 1 раз в 3 месяца.

Психотерапевт - в Германии так называют привычных и знакомых для нас

Психологов. Но к таким психологам здесь предъявляются особые квалификационные требования. Это специалисты, которые получили высшее

психологическое образование и потом прошли специальное обучение и получили лицензию на проведение психотерапии.

Психотерапевт не может выписывать лекарства. Он оказывает помощь в самых разных ситуациях, связанных с эмоциональным, психологическим или поведенческим благополучием.

Как это происходит? Обычно в разговорной форме: психотерапевт слушает, задает вопросы, иногда предлагает упражнения или домашние задания, при необходимости проводит диагностику. Например, для борьбы с тревогой могут порекомендовать вести дневник мыслей или практиковать осознанность. Все зависит от подхода — кто-то использует когнитивно-поведенческую терапию, кто-то психоанализ или психодинамический

подход, кто-то системную-семейную терапию. Все это давно проверенные и хорошо зарекомендовавшие себя в международной практике методы!

1.3. ГДЕ же искать нужного специалиста?

Ответ - в Клиниках или Праксисах.

Клиники часто находятся при Университетах и принимают амбулаторно, т.е. не надо ложиться в стационар – Вы просто приходите на прием в назначенное Вам время.

Во многих клиниках есть отделения, которые специализируются преимущественно либо на психиатрии, либо на психотерапии.

Например, в Institut für Psychosoziale Prävention при Университетской клинике (Heidelberg), можно обращаться только за психотерапевтической помощью. В нем

принимают пациентов только психологи-психотерапевты и нет стационара, хотя иногда проводятся единичные консультации и психиатра.

Существуют также и преимущественно психиатрические подразделения, как, например, ZI Mannheim, где можно получить помощь психиатра. Здесь возможен амбулаторный прием, но также есть стационар, где работают и психиатры, и психотерапевты.

Праксис – это частный кабинет специалиста (как психотерапевта, так и психиатра). Адрес праксиса и его специализацию можно легко найти в интернете. Рекомендуем почитать отзывы, если они есть. Или просто посмотрите по сторонам во время Вашей прогулки – таблички с названием и специализацией

практика. Вы часто можете увидеть на фасадах домов.

1.4. Что понадобится для приема?

Прием у специалиста возможен, как по страховке (он полностью оплачивается страховой медицинской компанией), так и в частном порядке (его Вам надо будет оплатить самостоятельно).

Для приема по страховке:

- у психиатра – Вам необходимо получить направление от Вашего семейного врача и принести свою карточку медицинского страхования;
- у психотерапевта - иногда достаточно только карточки медицинского страхования и Вашего желания, но иногда у Вас могут попросить направление от врача (такое направление может выписать

семейный врач, психиатр, невролог, эндокринолог и даже гинеколог).

2. Как понять, до похода к специалисту: «Что со мной происходит?»

Вы записались к психотерапевту или психиатру. Но, к сожалению, прием может быть назначен через неделю, через две недели или даже через месяц. Ни в коем случае не надо переживать из-за этого.

Всегда в той или иной степени Вы можете помочь себе самостоятельно в ожидании приема. Все начинается с понимания того, что Вас беспокоит, что с Вами происходит, как это проявляется.

Ниже кратко описаны симптомы наиболее часто встречающихся причин обращения к психологу-психотерапевту. В конце

каждого из таких описаний указана страница, на которой приведены некоторые простые и доступные способы самопомощи, применимые именно для этих симптомов. Вам вполне под силу их применить для улучшения Вашего состояния, пока ожидаете приема у специалиста.

Обнаружив у себя те или иные симптомы, не спешите ставить себе диагноз – оставьте это специалистам. Просто прислушайтесь к себе, чтобы подобрать наиболее подходящие техники самопомощи.

2.1. Депрессивная симптоматика

Депрессивная симптоматика может проявляться как апатия, усталость, потеря интереса к жизни или чувство безнадежности. Она может затрагивать

эмоциональную, физическую и когнитивную сферы (мышление, память, внимание и т.д.). Симптомы могут проявляться не все одновременно или проявляться неравномерно.

Основные проявления симптомов:

- Все время грустно, ощущение пустоты, негативные мысли (в том числе о себе и будущем).
- Потеря интереса и/или удовольствия от ранее любимых дел.
- Чувство вины и бесполезности.
- Раздражительность или даже агрессивность.
- Проблемы с концентрацией внимания, памятью, принятием решений.
- Потеря аппетита или постоянное желание что-то есть («заедание проблем»).

- Нарушения сна (бессонница, ночное беспокойство, сложности с засыпанием, раннее пробуждение и т.д.).
- Постоянная усталость, физические боли без понятной медицинской причины.
- Нежелание общаться или находиться среди людей.
- Нет желания и сил развиваться и вообще что-либо делать.

Обратите внимание на суточные колебания настроения. Обычно мы к вечеру устаем и у нас немного снижается фон настроения, но если каждый день утром Вы себя чувствуете хуже, чем вечером, то важно сходить на консультацию к психиатру.

ВАЖНО! Если Вы испытывает подобные симптомы, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в сфере психического здоровья. А пока Вы находитесь в поиске или ждете приема, перейдите на стр. 30, пункт 3.1, и воспользуйтесь доступными методами самопомощи.

2.2. Панические атаки

Это внезапно наступающие, непредсказуемые приступы неконтролируемого иррационального страха или тревоги, которые могут возникать в любом месте (часто это могут быть вполне определенные места), и в любое время.

Длительность панических атак варьируется от нескольких минут до нескольких часов, хотя по ощущениям время может

растягиваться. Часто это состояние возникает КАК БЫ без объективных причин и настигает человека врасплох. Панические атаки могут возникать в результате внутреннего конфликта и/или после сильного стресса, «переварить» который не хватает внутренних ресурсов. Основные проявления симптомов во время приступа панической атаки:

- Одышка, учащенное судорожное дыхание.
- Чувство тяжести в груди, боль, слабость, возможна дрожь, озноб.
- Повышенное потоотделение.
- Онемение рук и ног.
- Учащенное сердцебиение.
- Головокружение, чувство вялости, ощущение приближения обморока.

- Чувство «отдаленности» от окружающего мира и от собственного тела.
- Дискомфорт в области желудка, тошнота.
- Чувство сильного холода или жары.
- Неприятные, мучительные, беспокойные мысли («я схожу с ума», «я сейчас умру», «у меня сердечный приступ», «я теряю контроль», «я сейчас закричу» и т.п.).

После того, как приступ панической атаки проходит, Вам может казаться, что подобные мысли и чувства абсурдны, но во время приступа они подобны навязчивому бреду, от которого никак не получается избавиться.

ВАЖНО! Если Вы испытывает подобные симптомы, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в сфере

психического здоровья. А пока Вы находитесь в поиске или ждете приема, перейдите на стр. 36, пункт 3.2, и воспользуйтесь доступными методами самопомощи.

2.3. Высокий уровень тревожности

Тревожность бывает адекватная ситуации, и не надо излишне беспокоиться, если тревожность уходит вместе с устранением причин. Но, если тревожность не уходит (так как ее причины не устраняются и действуют постоянно), или тревожность возникает и сохраняется безо всякой на то причины, то это может привести к ряду негативных проявлений (симптомов).

Основные проявления симптомов:

- Постоянное чувство беспокойства или страха.

- Постоянное внутреннее напряжение и ожидание, что может произойти что-то плохое.
- Проблемы с концентрацией внимания, памятью.
- Негативные мысли и катастрофизация.
- Сложно принимать решения.
- Учащенное сердцебиение, потливость, дрожь или тремор (обычно рук), напряжение мышц.
- Головные боли или другие физические боли без понятной медицинской причины.
- Проблемы со сном (беспокойный сон, бессонница, панические атаки во время сна).
- Избегание ситуаций, которые могут вызвать тревогу.

- Постоянный поиск поддержки или, наоборот, крайнее нежелание обращаться к кому-то за помощью.
- Страшно начинать новые дела, что мешает работе, обучению, развитию, личной жизни, хобби и даже полноценному отдыху.

ВАЖНО! Если Вы испытывает подобные симптомы, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в сфере психического здоровья. А пока Вы находитесь в поиске или ждете приема, перейдите на стр. 44, пункт 3.3, и воспользуйтесь доступными методами самопомощи.

2.4. Нарушения сна

Проблемы со сном могут проявляться в самой разной форме, в зависимости от того, что их вызывает: стресс, тревога или

физическое состояния. Но назвать это нарушениями сна можно только тогда, когда симптомы (один или несколько) регулярны в течение нескольких недель.

Основные проявления симптомов:

- Трудности с засыпанием (часто мешают уснуть навязчивые мысли, даже при сильной усталости).
- Частые пробуждения (прерывистый сон, после пробуждения ночью сложно снова уснуть).
- Раннее пробуждение (может быть даже за несколько часов до того времени, когда надо вставать) и сложно уснуть снова, даже если хочется.
- Поверхностный сон (нет ощущения, что ты отдохнул после сна).
- Дневная усталость (сонливость днем, вялость, раздражительность,

сложности с концентрацией внимания и памятью из-за плохого сна).

- Кошмары или тревожные сны.
- Постоянное напряжение в теле, усталость, тревожность, учащенное сердцебиение перед сном или утром после пробуждения.

ВАЖНО! Если Вы испытывает подобные симптомы, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в сфере психического здоровья. А пока Вы находитесь в поиске или ждете приема, перейдите на стр. 50, пункт 3.4, и воспользуйтесь доступными методами самопомощи.

2.5. Посттравматическое стрессовое расстройство

Может возникнуть (но может и не возникнуть!!!) после сильных

травмирующих событий (насилие, авария, война, потеря близких, стихийные бедствия и т.д.), как у непосредственных участников событий, так и у свидетелей. Симптоматика обычно проявляется не сразу, а через некоторое время после травмирующего события.

Основные проявления симптомов:

- Навязчивые воспоминания в виде кошмаров, тревожных снов, навязчивые мысли о случившемся (сложно от них избавиться), флэшбеки (ощущение, что это событие происходит снова здесь и сейчас).
- Избегание мест, людей, эмоций, которые могут напомнить о событии, отказ говорить о случившемся.
- Постоянное чувство тревоги, вины, стыда.

- Потеря интереса к вещам, которые раньше радовали.
- Проблемы с памятью (иногда провалы в памяти) и концентрацией внимания.
- Ощущение отстраненности, изолированности от других, чувство одиночества.
- Повышенная возбудимость и/или вспышки гнева без явной причины.
- Чувство настороженности, как будто опасность где-то рядом.
- Проблемы со сном (беспокойный и прерывистый сон, сложно уснуть).
- Повышенная реакция на громкие или неожиданные звуки, движения.
- Учащенное сердцебиение, потливость, дрожь и т.д. при воспоминаниях о случившемся.

ВАЖНО! Если Вы испытывает подобные симптомы, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в сфере психического здоровья. А пока Вы находитесь в поиске или ждете приема, перейдите на стр. 55, пункт 3.5, и воспользуйтесь доступными методами самопомощи.

Рекомендация! Если Вы запутались во всех этих симптомах, не переживайте. Просто выбирайте те упражнения самопомощи, которые Вам больше по душе. И помните, все мы обладаем достаточно большими, иногда скрытыми от нас ресурсами. Попробуйте открыть их в себе!

3. Что мне делать, пока я жду приема у специалиста?

Ответ очень простой - постарайтесь помочь себе самостоятельно! Это вполне Вам под силу. Мы предлагаем несколько, хорошо зарекомендовавших себя, методов самопомощи, которые можно использовать даже без специальной подготовки.

Универсальных техник самопомощи не существует. Какие-то методы могут Вам подойти больше, какие-то - меньше.

Можете использовать их все, или только те, которые для Вас наиболее комфортны и которые Вы, и прежде всего Вы, посчитаете наиболее эффективными.

ВАЖНО! Самопомощь не заменит профессиональной поддержки в тяжелых случаях, но может облегчить состояние и дать силы двигаться дальше.

3.1. Самопомощь при Депрессивной симптоматике

1. Маленькие шаги

- Не ставьте больших целей, начните с простого: встать с кровати, умыться, выпить воды. Хвалите себя даже за мелочи — это важно.
- Разделите день на небольшие задачи (например, "15 минут уборки"), чтобы не перегружаться.

2. Физическая активность

- Даже 10–15 минут прогулки или легкой зарядки повышают уровень эндорфинов — «гормонов радости».
- Если совсем нет сил, просто потянитесь или пройдитесь по комнате — любое движение лучше, чем ничего.

3. Контакт с внешним миром

- Позвоните другу или напишите сообщение, даже если не хочется говорить о проблемах. Просто «привет, как дела?» может снять ощущение изоляции.
- Выйдите на улицу хотя бы на 5 минут — солнечный свет и воздух помогают выработке серотонина.

4. Уход за собой

- Ешьте регулярно, даже если аппетита нет: банан, орехи, йогурт — что-то

простое и питательное. Голод усиливает подавленность.

- Следите за своей гигиеной. Еще можно принять душ или умыться холодной водой — это немного «встряхивает» и дает ощущение свежести.

5. Уберите лишнее

- Сократите время в соцсетях или новостях — сравнение с другими или негатив могут усугубить состояние.
- Избегайте алкоголя — он временно снимает напряжение, но потом усиливает симптомы депрессии.

6. Работа с мыслями

- Попробуйте найти контраргументы к негативным мыслям («Я начинаю новый день — и это уже что-то»).

- Не верьте всему, что говорит Ваш разум в таком состоянии — депрессия искажает восприятие.
- Ведите дневник и отмечайте хотя бы одно (а желательно три) дела или ситуации за день, когда Вы могли бы себя похвалить. Именно об этих делах рекомендуется думать перед сном.
- Перечислите то хорошее, что у Вас сейчас есть. Так как, когда мы находимся в угнетенном состоянии, то формируется своеобразное туннельное зрение, когда мы видим преимущественно негатив.

7. Ритуалы и рутина

- Создайте минимальный распорядок: утро — чай, день — короткая прогулка, вечер — фильм. Рутина дает опору, когда все кажется хаотичным.

- Попробуйте, даже через силу, что-то приятное, что нравилось Вам раньше: музыка, старый любимый сериал, горячий шоколад.

8. Выражение эмоций

- Плакать можно (если хочется) — подавлять слезы хуже.
- Нарисуйте что-либо, напишите письмо (можно не отправлять) или покричите в подушку — выплеск чувств облегчает давление.

9. Дыхание и расслабление

- Дыхательные техники не только помогают отвлечься от негативных мыслей, но и гармонизируют эмоциональное состояние на физиологическом уровне. Одна из техник: медленное дыхание, вдох на 4 секунды, выдох на 6–8 секунд. Важно сосредоточиться на процессе дыхания.

Это упражнение снижает внутреннее напряжение.

- Лягте с теплой грелкой или укутайтесь в одеяло — тепло успокаивает.

ВАЖНО!

- *Если есть мысли о том, что жить не хочется, или состояние длится недели без улучшений, это сигнал обратиться к психологу или врачу. Самопомощь хороша для легких симптомов или как поддержка.*
- *Депрессия — не лень и не слабость, а состояние, с которым можно справиться, даже если сейчас кажется иначе.*

3.2. Самопомощь при Панических атаках

Ощувив панику постарайтесь не убегать из того места, где она вас застала, а, наоборот, постарайтесь успокоиться, применив одну из предлагаемых Вам техник.

1. Дыхание в Бумажный пакет

- Возьмите бумажный пакет и приложите его к лицу так, чтобы он прикрывал нос и рот, и начните дышать в него медленно и равномерно, вдыхая носом и выдыхая ртом. Паника проходит за счет изменения газового баланса в крови.
- Если под рукой не оказалось бумажного пакета, то на помощь придут Ваши руки, сложенные «лодочкой».

2. Дыхание животом

- В момент возникновения паники необходимо замедлить дыхание до 8-10 вдохов в минуту. Дышать необходимо животом, НО этому дыханию необходимо обучиться заранее, положив одну руку на грудную клетку, а вторую на живот. При этом надо стараться дышать так, чтобы приподнималась и опускалась рука только на животе, а на грудной клетке оставалась неподвижна. Это упражнение также позволит Вам научиться сосредотачивать свое внимание на своем дыхании, на вдохе и выдохе, улавливать паузу между ними.
- Когда у вас это получится, попробуйте после вдоха задержать дыхание, неторопливо считая про себя до 8-10.

Потом медленно выдохните, считая до 3-х. Повторите 1-3 раза или, если потребуется, больше, пока не почувствуете спокойствие. Далее продолжайте дышать в следующем ритме: вдох (считая до 3-х) и выдох (считая до 3-х).

3. Ощутите свое тело

- Почувствуйте, как на Вас сидит одежда, насколько плотно облегает ткань, где соприкасается с телом, а где нет. Или, как на Ваших ногах сидит обувь, как ощущаете подошву, пошевелите пальцами на ногах. Какие ощущения в ступне, какие ощущения от носка или колготок? Важно полностью сфокусировать свое внимание на ощущениях в своем теле.

- Можно приложить что-то холодное к открытому участку кожи или покатать в руках колючий шарик.

4. Похлопайте себя до зуда в ладонях

Во время приступа панической атаки возникает ощущение невесомости собственного тела и нереальности, поэтому для того, чтобы вернуться в действительность, необходимо «опуститься на землю».

- Можно похлопать себя по рукам, ногам и другим частям тела до ощущения легкого покалывания, до того состояния, когда Вы начнете ощущать эти части своего тела. Смещение фокуса внимания и сосредоточение на собственных телесных ощущениях помогает справиться даже с самыми сильными приступами панической атаки.

- Если приступ не у Вас, а у кого-то рядом с Вами, то можно похлопать его по рукам и по ногам. Не зря в таких ситуациях в фильмах дают пощечину – это позволяет переключиться с одних ощущений на другие. Важно не количество частей тела, по которым Вы похлопаете, а качество ощущений.

5. Присмотрись-принюхайся-прислушайся

- Принюхайтесь к запахам, прислушайтесь к звукам вокруг Вас.
- Присмотритесь к мелким деталям. Например, рассмотрите в подробностях ботинки соседа – каждую складочку, каждый шнурок, трещинку или царапинку... или узор на платье, или шкатулку... Это может быть любой произвольный предмет. Важно сконцентрироваться на мелких деталях и внимательно их изучить.

6. Найди и посчитай

- Начните считать какие-либо предметы вокруг (те, что видите перед собой или воображаемые), и постараться сосредоточить все свое внимание на счете.
- Задумайте любое большое число и начните от него отнимать 7, как самое счастливое и одновременно неудобное для вычитания число.

7. Посмотрите на себя со стороны

- Когда приходит паническая атака начните наблюдать за собой, за собственными ощущениями и негативными проявлениями паники. Можно сесть и начать записывать их или диктовать на диктофон.
- Основная задача – попытаться оказаться «вне» ситуации и смотреть на нее со стороны. То есть, Вы

превращаетесь в стороннего наблюдателя и просто фиксируете что и как происходит, тем самым Вы обесцениваете панические переживания.

8. Можно паниковать, но «по расписанию»

Если Вы чувствуете приближение панической атаки, то значит пришло время показать: «кто здесь главный».

- Первым этапом является признание того, что у Вас **МОЖЕТ** возникнуть паническая атака, и Вы ее не игнорируете, а откладываете на время, то есть Вы **РАЗРЕШАЕТЕ** себе панику **НО НЕ СЕЙЧАС**, а только тогда, когда Вы **РАЗРЕШИТЕ**, то есть через определенное время в будущем, например, через 2 часа, когда вернетесь к себе домой.

- После того, как проходит 2 часа, Вы начинаете специально думать о своих переживаниях. Если в начале Вам удастся отложить свои переживания даже на несколько секунд, – это уже маленькая победа над паникой. Это указывает на то, что Вы стали контролировать панику, и это Вы решаете, когда Вам переживать, а когда оставаться спокойным.

Рекомендация! Кроме выше приведенных техник можно также в свободное время заниматься медитацией, аутотренингом, практиковать различные релаксационные и дыхательные техники, заниматься творчеством и с помощью него выражать свои переживания.

3.3. Самопомощь при Высоком уровне тревожности

Тревожность может быть изматывающей, но с ней можно справляться самостоятельно, используя техники, которые успокаивают тело и разум.

1. Дыхание «4-7-8»

- Вдох через нос (считая до 4-х).
- Задержка дыхания (считая до 7-ми).
- Медленный выдох через рот (считая до 8-ми).

Повтор 4–5 раз снижает уровень стресса.

2. Дыхание по «квадрату» - воображаемому квадрату, висящему пред Вашим лицом

- Вдох воздуха через нос, как бы из верхнего левого угла квадрата (считая до 4-х).

- Задержка дыхания (считая до 4-х), глядя в верхний правый угол квадрата.
- Выдох через рот (считая до 4-х) в нижний правый угол квадрата.
- Задержка дыхания (считая до 4-х), глядя в нижний левый угол квадрата.

Упражнение помогает не только при повышенной тревожности, но также при панической атаке и Посттравматическом стрессовом расстройстве.

3. «Заземление»

Когда Вас «захлестывает» тревога, переключите внимание на реальность, для этого:

1) или назовите:

- 5 вещей, которые видите;
- 4 вещи, которые можете потрогать;
- 3 вещи, которые слышите;
- 2 вещи, запах которых чувствуете;

- 1 вещь, вкус которой чувствуете (например, сделайте глоток воды).
- 2) или сожмите что-то в руках (мячик, ключ);
- 3) или приложите ладони к холодной поверхности;
- 4) или положите в рот кислую или острую конфету с имбирем или перцем чили.
- Во всех этих вариантах главное одно - яркое ощущение, на которое можно переключиться. Но проявляйте осторожность, чтобы не навредить себе или окружающим.

4. Физическая разрядка

Движение, легкая физическая нагрузка и, связанное с этим расслабление, помогает «сжечь» избыток адреналина, который способствует повышенной тревожности:

- Полезно выйти на легкую прогулку, попрыгать на месте или потрясти руками.
- Попробуйте растяжку, йогу, медитацию, наблюдение за природой.

5. Управление мыслями

- Запишите то, что Вас тревожит, и разделите на то, «что я могу контролировать» и то, «что я не могу контролировать». Сосредоточьтесь только на первом.
- Повторяйте успокаивающую фразу, например: «Это пройдет, я справлюсь».
- Если автоматические негативные мысли затапливают Вас как цунами, найдите от них «противоядие», которое можно составить по формуле: «Несмотря на то, что (негативная мысль). - Зато ... («противоядие»)».

6. Отвлечение

- Займитесь делом, требующим внимания: рисуйте, собирайте паззлы, слушайте аудиокниги.
- Сосредоточьтесь на делах, требующих ритмичных или привычных автоматических движений (вязание, уборка, мытье посуды). Это может Вас успокоить.

7. Телесное расслабление

- Помассируйте виски, шею или ладони. Это помогает снять напряжение.
- Медитации и релаксации помогают хоть немного расслабиться.

8. Ограничение стимуляторов

- Сократите кофеин (кофе, чай, энергетики) - он усиливает сердцебиение и беспокойство.

- Избегайте бесконечного просмотра новостей или соцсетей, особенно перед сном.

9. Регулярные привычки и ритуалы

- Высыпайтесь. Недосып усиливает тревогу. Ложитесь в одно и то же время.
- Создавайте ритуалы (например: красиво оформленное чаепитие, музыка к завтраку, цветы к обеду, свеча к ужину, чтение книг перед сном).
- Питайтесь сбалансированно. Голод, переедание или перепады сахара в крови могут провоцировать нервозность.

10. Поддержка

- Поговорите с кем-то из близких Вам людей. Просто скажите: «Мне тревожно, можешь меня выслушать?».

- Если никого нет рядом, запишите свои мысли или нарисуйте их – «излейте душу бумаге».

3.4. Самопомощь при Проблемах со сном

Эти простые методы самопомощи направлены на расслабление, налаживание режима и снижение влияния факторов, мешающих отдыху.

1. Создайте режим сна

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это помогает телу настроить внутренние часы.
- Если Вы не можете заснуть в течение 20–30 минут, встаньте, займитесь чем-то спокойным (чтение, слушание

музыки) и вернитесь в кровать, когда почувствуете сонливость.

2. Ритуал перед сном

- За час до сна отложите телефон, компьютер и другие экраны - их свет подавляет выработку мелатонина (гормона сна).
- Сделайте что-то успокаивающее: выпейте травяной чай (ромашка, мята), почитайте книгу, послушайте тихую музыку.
- Попробуйте дыхательные упражнения: вдох (считая до 4-х), выдох (продолжая считать до 6 – 8-ми). Это снижает напряжение.

3. Управляйте мыслями

- Если мысли «крутятся в голове» и мешают уснуть, ведите дневник: перед сном запишите все, что беспокоит, планы и т.д. чтобы

«выгрузить» это из головы. Отложите эти мысли на завтра.

- Попробуйте технику «обратного счета» - считайте медленно от 100 до 1, сосредотачиваясь на цифрах.

4. Физическое расслабление

- Сделайте легкую растяжку или прогрессивную релаксацию: напрягайте и расслабляйте мышцы от ног к голове.
- Примите теплый душ или ванну за 1–2 часа до сна - они расслабляют тело и сигнализируют, что пора отдыхать.

5. Контроль окружающей среды

- Сделайте так, чтобы в спальне было комфортно: темно (шторы, маска для сна), тихо (беруши, если шумно), прохладно (18–20°C).

- Используйте кровать только для сна и отдыха, чтобы мозг не ассоциировал ее с работой, бодрствованием, едой.

6. Ограничьте стимуляторы

- Избегайте кофе, чая, энергетиков после обеда - кофеин может действовать до 6 - 8 часов.
- Не ешьте тяжелую пищу (жирную, острую) за 2–3 часа до сна, но и не ложитесь голодным - легкий перекус, например, банан или йогурт, подойдет.

7. Дневные привычки

- Добавьте физическую активность днем (хотя бы 20 минут прогулки) - это улучшает качество сна. Но не тренируйтесь поздно вечером.
- Проводите время на дневном свете, особенно утром — это регулирует циркадные ритмы.

8. Борьба с пробуждениями ночью

- Если Вы проснулись и не можете заснуть, не смотрите на часы — это усиливает тревогу.
- Сосредоточьтесь на дыхании или представьте спокойное место (лес, море), чтобы отвлечься от проблемы с засыпанием.

ВАЖНО! Эти шаги помогают наладить сон постепенно. Но, если проблемы длятся больше месяца или сильно мешают жизни — тогда стоит обратиться к врачу или психотерапевту. Не заставляйте себя спать насильно — это только увеличивает стресс.

3.5. Самопомощь при Посттравматическом стрессовом расстройстве

Делайте и повторяйте эти упражнения, когда чувствуете панику или возникают флэшбэки.

1. Дыхание по «квадрату» - воображаемому квадрату, висящему перед Вашим лицом

- Вдох воздуха через нос, как бы из верхнего левого угла квадрата (считая до 4-х).
- Задержка дыхания (считая до 4-х), глядя в верхний правый угол квадрата.
- Выдох через рот (считая до 4-х) в нижний правый угол квадрата.
- Задержка дыхания (считая до 4-х), глядя в нижний левый угол квадрата.

2. Расслабление - Прогрессивная мышечная релаксация

- Напрягайте и расслабляйте мышцы по очереди (например, от ног к голове), чтобы снять напряжение.

3. «Заземление»

Когда Вас «захлестывает» тревога, переключите внимание на реальность, для этого:

1) или назовите:

- 5 вещей, которые видите;
- 4 вещи, которые можете потрогать;
- 3 вещи, которые слышите;
- 2 вещи, запах которых чувствуете;
- 1 вещь, вкус которой чувствуете (например, сделайте глоток воды).

2) или сожмите что-то в руках (мячик, ключ);

3) или приложите ладони к холодной поверхности;

4) или положите в рот кислую или острую конфету с имбирем или перцем чили.

Во всех этих вариантах главное одно - яркое ощущение, на которое можно переключиться. Но проявляйте осторожность, чтобы не навредить себе или окружающим.

4. Управление триггерами (событиями, мыслями, запахами, звуками, которые заставляют Вас снова переживать травматическое событие)

- Попробуйте заранее определить, что вызывает сильные реакции (шум, запахи, места), и подготовьте для себя план совладания: (1) уйти, (2) сделать дыхательное упражнение или (3) переключить внимание.
- Не бойтесь и не избегайте триггеров. Учитесь ими управлять и снижать их остроту. Но, не заставляйте себя

сталкиваться с триггерами насильно. Делайте это постепенно, когда будете готовы.

5. Физическая активность

- Простые прогулки, бег или йога помогают выплеснуть напряжение и снизить уровень стресса. Даже 15–20 минут движения в день могут улучшить состояние.
- Физическая нагрузка «сжигает» избыток адреналина, который вырабатывается при Посттравматическом стрессовом расстройстве.

6. Поддержание режима

- Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже если сон плохой.

- Избегайте кофеина, алкоголя и тяжелой еды перед сном — они усиливают беспокойство.
- Создайте ритуал, выполняемый Вами перед сном: чай, музыка, чтение — что-то успокаивающее.

7. Выражение эмоций

- Ведите дневник: записывайте мысли и чувства, особенно после тяжелых моментов. Это помогает «выгрузить» их из головы.
- Рисуйте, пишите стихи или просто рассуждайте вслух — любая форма выражения может снизить внутреннее напряжение.

8. Социальная поддержка

- Поговорите с близким человеком, которому доверяете. Поговорите, даже если сложно открыться. Просто

скажите: «Мне тяжело, можешь просто послушать?».

- Не изолируйтесь, даже если хочется — любые, даже самые небольшие контакты с людьми помогают не уходить в себя.

9. Отвлечение

- Займитесь чем-то, что требует внимания: паззлы, приготовление пищи, просмотр легкого сериала. Это отвлекает от навязчивых мыслей.
- Избегайте контента с насилием или стрессовыми сценами (в фильмах, книгах, разговорах) — это может усилить симптомы.

ВАЖНО!

- ***Если симптомы очень сильные (суицидальные мысли, паника, которая не проходит), самопомощь не заменит специалиста.***

Обратитесь к психологу или психиатру.

- ***Не вините себя за «слабость».***
Посттравматическое стрессовое расстройство - это не про силу воли, а про реакцию мозга на травму.
- ***Эти методы не уберут***
Посттравматическое стрессовое расстройство полностью, но могут облегчить состояние и дать ощущение контроля.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Улыбнитесь новому дню!

Мы надеемся, что Вы прочитали это руководство. Возможно, Вы уже активно пытаетесь себе помочь и пробуете те или иные упражнения. И это дает Вам **НАДЕЖДУ!**

Но, возможно, Вам по-прежнему грустно и безрадостно вдали от Родины.

Мы от всей души советуем – **УЛЫБНИТЕСЬ** каждому новому дню! Несмотря на проблемы, реальные и придуманные. Несмотря ни на что!

Знайте – Вы уникальны!!!

А это значит, что именно у Вас есть свой уникальный путь к эмоциональному равновесию, к выздоровлению и к новым

успехам. Несмотря на все потери, которые Вы, возможно, переживаете в трудные для Вас времена.

Продолжайте двигаться вперед, шаг за шагом. **Вы сильнее, чем Вы думаете!**

Знайте – у каждого из нас есть множество скрытых ресурсов и возможностей.

Найдите их! Раскройте их!

Знайте - несмотря ни на что, у каждого есть свой шанс, и всегда можно в любой ситуации не только восстановить «старые» возможности, но и обрести «новые», т.е. всегда есть выход!

Помните, что в трудные времена не стоит держать свои чувства в себе, обращайтесь за поддержкой, не бойтесь делиться

своими переживаниями и искренне стремитесь к исцелению.

Будьте добры к себе, заботьтесь о своем внутреннем мире!

Верьте в себя и свои силы! Улыбайтесь каждому новому дню!

*С уважением,
Dr. Anna Sergiienko,
Prof. Dr. Svenja Taubner*

Дополнительные вопросы, связанные с помощью специалистов в области психического здоровья, Вы можете задать ответственному лицу:

Dr. phil. Anna Sergiienko
Institut für Psychosoziale Prävention
Bergheimer Str. 54, 69115 Heidelberg
Anna.Sergiienko@med.uni-heidelberg.de