

Привет! Раз ты здесь, значит, ты постоянно нервничаешь, накручиваешь себя, дергаешься по любому поводу, не можешь расслабиться, и тебе это очень надоело. Чтобы помочь тебе прийти к спокойной и счастливой жизни, команда Mindspa создала курс «Антитревога». Над ним работали четыре психолога с многолетним опытом: Ника, Ира, Соня и Лена. Все они постоянно сталкиваются с темой тревоги у клиентов на консультациях и отлично знают, как помочь с ней справиться. В работе над курсом им помогала Аня — автор, и Маша — редактор. О каждом эксперте ты можешь узнать подробнее на сайте Mindspa. ● Чему ты научишься Курс разделен на 3 блока. В 1-м блоке ты сформулируешь запрос, научишься замечать и снижать свою тревогу в моменте, узнаешь больше о тревожных состояниях. Во 2-м блоке разберешься, как убирать тревогу из тела, мыслей и действий. В 3-м блоке увидишь, как можно сделать жизнь полнее, счастливее, спокойнее, даже если ты — тревожный человек. К концу курса ты получишь большой набор антитревожных техник, поймешь, как тревожный механизм работает именно у тебя, и наконец-то сможешь его контролировать. Чему ты научишься: — «ловить» тревожные мысли и нейтрализовать их; — распознавать свою тревогу в моменте и быстро снижать ее; — отделять полезную тревогу от вредной и тормозить последнюю; — различать, где ты реально тревожишься, а где тревога маскирует другие эмоции; — понимать свое тело и снижать тревогу на физическом уровне; — замечать, как тревога влияет на твои поступки, и ослаблять этот эффект; — принимать решения и действовать, даже когда сильно тревожишься; — вести спокойный, «антитревожный» образ жизни. ● 5 инструментов самотерапии Всего тебя ждет 29 дней курса, каждый из которых включает в себя: — Теорию — для понимания, как устроена тревога вообще и именно у тебя. — Психологические упражнения — для анализа тревоги и ее снижения. — Эмбодимент-практики — один из самых эффективных способов быстрого самоуспокоения, ведь они работают на телесном уровне. Чтобы получить максимальную пользу, старайся выполнять эти практики каждый день. — Медитации — для замедления и расслабления. Также мы подготовили для тебя рабочую тетрадь с дневником тревоги и чек-листом со списком всех упражнений (с его помощью ты сможешь отслеживать свой прогресс). Помни, что необязательно выполнять все задания — ты можешь выбирать те, которые больше откликаются. Однако и полностью «забывать» на практическую часть мы не рекомендуем. Упражнения в конце дня будут повторяться и постепенно усложняться, чтобы тебе удалось закрепить противотревожные привычки. Изучение теории — это только 20% пользы, которую может принести тебе курс. Да, больше, чем ничего, но все же ты можешь увеличить этот процент, если будешь регулярно выполнять практики. Но и стремиться к 100% не советуем — часто такой перфекционизм приводит не к пользе, а к избеганию, прокрастинации и откладыванию курса. Новый день будет открываться после завершения предыдущего. Не торопись и выделяй время на прохождение. От этого зависит твой результат. Ты почувствуешь эффект, даже если будешь уделять курсу всего 20 минут в день. Лайфхак: привязывай изучение курса к своим привычным делам — так будет проще не забывать про самотерапию. Например: — Читай теорию за утренним кофе или слушай по пути на работу. — Выделяй 10–15 минут в обеденный перерыв на чтение или упражнения. — Записывай свои наблюдения или делай эмбодимент-практики перед сном и т. д. Если будет сложно, пропадет мотивация или возникнут вопросы — пиши психологу-куратору. Вот инструкция: — Зайди в свой профиль, нажми на значок «Конвертик» в верхней части экрана — Выбери в выпадающем меню «Помогите с мотивацией в процессе курса» и отправь сообщение. Индивидуальные рекомендации психолога-куратора придут в течение нескольких часов (максимум 24) на твою электронную почту, указанную при регистрации. Ну что, начинаем? ● Тревога — друг или враг? Тревога — это естественная эмоция и абсолютно нормальная реакция на все новое и неизвестное. Благодаря ей ты можешь распознать опасность и подготовиться к действию или поиску решения. Да, слишком сильная тревога приносит в жизнь много страданий и переживаний, но все же в более спокойном/здоровом

варианте ее основная функция — защитная. Она пытается тебя уберечь и помочь. Поэтому на курсе мы не будем учить тебя бороться с тревогой, но покажем, как с ней сотрудничать, снижать ее интенсивность и влияние, справляться. Кате предстоит переезд в другой город, у Оли на носу сложный экзамен, Настя идет на свидание с новым мужчиной. У всех троих будет тревога перед неопределенностью и абсолютно нормальное желание быть начеку. Тревога сопровождает нас по жизни, полностью избавиться от нее невозможно. Но она может лишь изредка проявляться при каких-то серьезных переменах и незнакомых ситуациях — как в примерах Кати, Оли и Насти. А может постоянно фонить и зашкаливать — как в примере Юли. Юля часто тревожится. Ей кажется, что ее скоро уволят, парень бросит, мама серьезно заболевает, а она сама — останется без денег и будет жить под забором. В ее голове постоянно крутятся ужасные фантазии, поэтому девушка плохо спит и пытается справиться с напряжением с помощью алкоголя. В данном случае тревога иррациональна и чрезмерна. И на ее примере видно, что излишнее беспокойство проявляется на трех уровнях: в мыслях (Юля фантазирует о будущем), теле (не может спать) и поведении (заливает тревогу алкоголем). Юлина тревога — точно не друг. Уровень ее тревоги — очень высокий. А какой он у тебя? • Твоя точка А: определяем уровень твоей тревоги Чтобы узнать, насколько сильно проявляется твоя тревога, предлагаем пройти тест. Он поможет узнать отправную точку. На каждое утверждение отвечай «да» или «нет». За каждое «да» начисляй себе 1 балл, за «нет» — 0 баллов. Если на 24-е утверждение ты отвечаешь «да» — добавляй сразу 10 баллов.

1. У меня часто возникают мысли по типу «а вдруг что-то произойдет» («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
2. Я плохо сплю, могу проснуться среди ночи («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
3. У меня бывают приступы внезапной дрожи в теле и возбуждения, как будто нужно срочно бежать и что-то делать («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
4. У меня бывают приступы переедания, или, наоборот, пропадает аппетит («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
5. У меня бывают сильные мышечные спазмы и боли («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
6. Мои шея и плечи в постоянном напряжении («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
7. У меня часто случаются головные боли и головокружения («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
8. Я остро реагирую на новости, долго прокручиваю их в голове («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
9. В моменты стресса у меня бывает расстройство желудка («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
10. Я внимательно прислушиваюсь к малейшим ощущениям в теле («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
11. Я постоянно в напряжении, мне трудно расслабиться («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
12. Я часто ощущаю непонятную угрозу («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
13. У меня часто бывает ощущение «тумана в голове» («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
14. Бывает, меня охватывает такое беспокойство, что я не могу продолжать дела («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
15. Я могу накрутить себя на ровном месте («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
16. Я часто представляю худшие сценарии будущего («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
17. У меня есть привычка хватать телефон и бездумно скроллить ленту («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
18. Я сильно тревожусь при знакомстве с новыми людьми («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
19. Мне важно все делать идеально («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
20. В последнее время мне трудно концентрировать внимание и что-то запоминать («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
21. Я часто неосознанно расчесываю кожу / ковыряю прыщи / грызу ногти / дергаю себя за волосы («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
22. Я стараюсь контролировать все и даже немного больше («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
23. В любой ситуации я сразу думаю о плохом, например, если зазвонил телефон — точно кто-то умер («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).
24. Я могу долго тревожиться, а потом впасть в апатию («да» — 10 баллов, «нет» — 0 баллов).

Результаты теста: – 0–5 баллов — низкий уровень тревоги: она периодически возникает, но не мешает жить. Курс поможет разобраться в причинах тревоги и изменить образ жизни так, чтобы быть еще спокойнее и устойчивее. – 6–13 баллов — средний уровень тревоги: она ощутима, ты замечаешь ее влияние на свое состояние, но можешь переключиться. Благодаря курсу ты

опустишь уровень тревоги до низкого, избавишься от постоянного напряжения в теле и хаоса — в мыслях. — 14–19 баллов — высокий уровень тревоги: она сильно влияет на жизнь и самочувствие, во многом ограничивает. По мере прохождения курса твоя тревога будет снижаться, а к концу — у тебя будет набор техник и знаний, которые помогут поддерживать ровное состояние. — 20–24 балла (и больше, с учетом баллов за последний пункт) — очень высокий уровень тревоги: пожалуйста, срочно обратись за помощью к специалисту (психологу или психиатру). В этом случае необходима индивидуальная схема лечения, курс ты можешь использовать только как дополнение. Количество баллов — это твоя точка А. Сохрани в заметках или блокноте результат, чтобы отслеживать прогресс. ● Твоя точка Б: узнаем, к чему ты хочешь прийти Теперь давай сформулируем твой запрос на курс. Для этого ответь на вопросы: 1. В какой сфере жизни ты тревожишься чаще? На работе, в отношениях с родителями, партнером или друзьями, в быту, увлечениях и творчестве? Или ты считаешь, что тревога вообще проникла во все сферы? Например: — На работе меня волнуют сжатые сроки по новому проекту. — В отношениях с партнером меня беспокоит, что он от меня уйдет. — Я переживаю за здоровье родителей — вдруг с ними что-то случится. — Меня тревожит, что мы редко стали видеться с друзьями. Вдруг наши отношения вообще разрушатся, и я останусь в одиночестве. Возможно, актуальную для тебя сферу мы упустили, так что если нужного варианта нет — учти его тоже! Для работы на курсе лучше концентрироваться на 1–2 сферах жизни, а не пытаться охватить все сразу. Тренируйся и действуй потихоньку. 2. К чему ты хочешь прийти? Какая твоя точка Б? Формулируй свой запрос максимально четко. Например: «Я хочу снизить тревогу на 2–3 балла, меньше переживать на работе и спокойно реагировать на критику начальника и своих коллег». Или: «Я хочу снизить тревогу на 2–3 балла, меньше волноваться в отношениях и спокойнее реагировать, когда партнера нет рядом». Или: «Я хочу снизить тревогу на 2–3 балла, не переживать обо всем подряд и не примерять на себя чужие плохие истории». 3. Можешь ли ты сейчас представить себя в точке Б? Что в ней изменится? Как ты это видишь? Например: «Когда моя тревога снизится на 2–3 балла, я буду уделять больше внимания близким вместо переживаний о работе, а еще смогу спокойнее заниматься своими проектами». Или: «Когда моя тревога снизится на 2–3 балла, я буду меньше волноваться, если партнер куда-то уходит или уезжает, реже звонить/писать ему и больше заниматься своими делами». Или: «Когда моя тревога снизится на 2–3 балла, я буду спокойнее воспринимать новости и рассказы близких о проблемах, не примеряя их на себя и не воображая страшные картины будущего». Имей в виду, что убрать тревогу полностью невозможно и не нужно. Это важная эмоция, заложенная в нас эволюцией. Но освоить противотревожные техники и снизить интенсивность тревоги на несколько баллов (2–3, не 10!) — точно можно. Однако, снижение тревоги — путь нелинейный. Ниже расскажем почему. ● Парадокс тревоги В жизни ко всему привыкаешь — и к постоянной тревоге тоже. Поэтому снижать ее может быть страшно! Сразу возникают мысли: «А что значит меньше тревожиться? Вдруг это сделает меня другим человеком? Вдруг я не справлюсь? Может, ну его, курс?» Знай: эти мысли нормальны. В процессе прохождения курса и погружения в свою тревогу ты можешь почувствовать, что она усиливается. Не торопись бросать курс, потому что каждый день мы будем давать практики, которые помогут стать устойчивее. Помни: когда ты научишься управлять тревогой, то почувствуешь себя спокойнее, увереннее и физически лучше. Больше не нужно будет перепроверять все краны и розетки, падать в обморок, когда что-то идет не по плану, гуглить симптомы разных болезней и жить с ощущением, что сейчас точно случится что-то плохое. Но если ты все же решишь оставить все как есть — это тоже твой выбор, и ты имеешь на него право. Сегодня получилось сделать важный шаг — определить свой уровень тревоги и запрос на курс (точку Б, в которую хочешь прийти). Важное сообщение для твоей тревоги Ты скажешь: «Тревога сильнее меня!» Мы ответим: «Нет, ты сильнее и больше тревоги». А теперь настало время переходить к практике! Нажимай на

«Продолжить». Тебя ждет классное упражнение для управления тревогой, две практики и эмбодимент.