

Когда накрыла тревога

Короткие практики для ожидания: перед УЗИ, в дни после переноса, ночью

Тревога ожидания знакома очень многим: перед УЗИ, в ожидании результата, после звонка из клиники, ночью, когда в голове крутится «а вдруг...». Она не значит, что с вами что-то не так. Это реакция на неизвестность.

Здесь собраны простые практики, которые помогают пережить такой момент. Их можно делать в коридоре клиники, дома или в постели, никто рядом не заметит.

Попробуйте заранее

Познакомьтесь с практиками в спокойном состоянии, когда тревоги нет или она небольшая. Так вы спокойно разберётесь, что именно делать, отработаете каждую практику и заметите, какие подходят именно вам. В момент сильной тревоги трудно сориентироваться и читать инструкцию, а знакомая практика вспоминается сама.

Как пользоваться

- Обязательно прочитайте страницу 2 — о том, когда звонить врачу. Практики помогают с тревогой, но не заменяют врача.
- Каждый человек индивидуален: какие-то практики подойдут, какие-то нет. Важно подобрать свои. Любую практику можно адаптировать под себя и свою ситуацию.
- Выберите 3–5 практик, которые подошли лучше всего, и запишите их в свой план на последней странице.
- Делайте в своём темпе. Если появился любой дискомфорт (головокружение, нехватка воздуха, боль, тревога усиливается), остановитесь и вернитесь к обычному дыханию.
- Задерживать дыхание ни в одной практике не нужно.
- Если практики не помогают и тревога остаётся сильной, обратитесь к врачу (страница 2). Возможно, это значит, что вам нужно больше поддержки.
- До и после практики оцените тревогу от 0 до 10 и запишите в таблицу на последней странице. Это помогает заметить, что тревога меняется, даже если не уходит совсем.

После практики — похвалите себя

Это обязательная часть каждой практики. Вы только что сделали что-то для своего здоровья и благополучия, даже если тревога ушла не полностью. Можно сказать себе: «Я справляюсь с этой минутой», «Спасибо себе за эту заботу», «Это было непросто, и у меня получилось» — или свои слова.

Сначала — к врачу

Любое изменение в теле — повод сразу связаться с врачом. Не ждите, пока тревога пройдёт, и не ждите утра. Практики из этого листа помогают, пока вы ждёте ответа или помощи, но не вместо них.

Во время беременности

- кровь или кровянистые выделения, боль в животе;
- если вы уже чувствуете шевеления, а они стали реже, изменились или пропали — звоните сразу, даже ночью;
- любое другое изменение, которое вас беспокоит.

После пункции или переноса

- боль внизу живота, особенно с одной стороны;
- кровь, коричневые выделения;
- вздутый и болезненный живот, тошнота или рвота, одышка, слабость, мочи меньше обычного.

Звоните своему врачу, акушерке или в клинику, которая вас ведёт. Не бойтесь, что отнимаете у них время.

Сразу вызывайте скорую помощь, если боль сильная, кровотечение обильное, кружится голова, вы теряете сознание или трудно дышать.

Тревога — тоже повод обратиться за помощью

Если тревога сильная, не проходит, мешает спать, есть, работать, радоваться, расскажите об этом своему врачу или акушерке. Это такая же важная часть здоровья, как анализы. Поддержать может и психолог.

Если появляются мысли причинить себе вред или кажется, что вы не справляетесь, сразу обратитесь в экстренную службу страны, где вы находитесь.

Мои важные номера

Запишите заранее, в спокойный момент, чтобы в тревоге не искать.

Мой врач, акушерка

Моя клиника

Скорая помощь в моей стране

Служба психологической поддержки

Близкий человек, которому можно позвонить

В коридоре клиники, перед УЗИ незаметно, сидя, 1–3 минуты

1

4-3-2-1

Медленно, про себя или шёпотом, назовите, что вы видите, слышите и чувствуете в теле прямо сейчас:

Шаг 1 4 предмета, 4 звука и 4 ощущения

Шаг 2 3 предмета, 3 звука и 3 ощущения

Шаг 3 2 предмета, 2 звука и 2 ощущения

Шаг 4 1 предмет, 1 звук и 1 ощущение

Каждый раз называйте новые: «вижу синюю дверь, вижу часы... слышу шаги, слышу кондиционер... чувствую стопы на полу, ткань рукава, тепло ладоней». Если сбились, ничего страшного, просто продолжайте с любого места.

Важно делать это по-настоящему: правда рассмотреть предмет, правда сосредоточиться на звуке, прислушаться к ощущению. Смысл практики — сместить внимание изнутри, с тревожных мыслей, вовне, на то, что происходит здесь и сейчас.



2

Стопы на полу

Поставьте обе стопы на пол, ровно и устойчиво. Почувствуйте, как пол держит вас: пятки, подушечки, пальцы. Заметьте, как тело опирается на стул: спина, бёдра. Можно чуть сильнее надавить стопами в пол, как будто вы — основание крепкого дома, который стоит на земле.

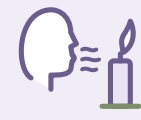
Побудьте с этим ощущением опоры несколько вдохов. Пол держит, стул держит, есть на что опереться.



3

Задуть свечу

Вдох носом, а потом медленный тихий выдох через рот, как будто задуваете свечу, которая стоит на расстоянии вытянутой руки. Выдох длиннее вдоха, пауз нет. 3 раза по 3 выдоха, в своём темпе.



4

Две ладони · по П. Левину

Соедините ладони перед собой, мягко, без усилия. Заметьте, что ладони разные: у правой свои ощущения, у левой свои. Где теплее? Где чувствуется пульс, где касание сильнее?

Теперь, не меняя давления, представьте, что руки сливаются в одну. Побудьте с этим образом несколько вдохов. Затем снова «разделите» их в мыслях: вот правая ладонь, вот левая. Если трудно почувствовать, легко похлопайте в ладоши и соедините их снова.

В конце ощутите, что у каждой ладони есть своя граница, и они касаются друг друга.



5

Объятия бабочки

Скрестите руки на груди так, чтобы ладони легли на плечи. По очереди мягко похлопывайте себя левой и правой рукой, как крыльями бабочки, в спокойном, комфортном темпе. Можно закрыть глаза. 1–2 минуты или пока не станет легче.



Дни ожидания результата после переноса, перед анализом, в ожидании звонка

6

Пять пальцев

Обхватите один палец ладонью другой руки и сожмите его с ощутимым давлением, так, чтобы давление чувствовалось, но не было больно. Держа палец, произнесите фразу – про себя или вслух. Потом следующий палец.

мизинец «Такие состояния у меня бывают. Я это знаю»

безымянный «Это тревога ожидания. Я это знаю»

средний «Эти состояния заканчиваются. Я это знаю»

указательный «Я знаю, как себе помочь»

большой «Я прихожу в себя, успокаиваюсь»

После пятого пальца переключитесь на спокойное дело, которое вы выбрали заранее: позвонить близкому, включить музыку, помыть чашку, разобрать полку, записать мысли, выйти на короткую прогулку.

И последний шаг – похвалите себя: вы справились с этой минутой и позаботились о себе.



Подготовьте заранее к практике «Пять пальцев»

Моё спокойное дело – что я буду делать после практики

Моя фраза для себя, если хочется добавить свою

Как я похвалю себя

7

Спокойное место

Вспомните момент, когда вы чувствовали себя спокойно, защищённо, в безопасности. Где это было? Это может быть место из детства, отпуск, комната, лес, берег. Если такое место не вспоминается, придумайте его – так тоже можно.

Мысленно побудьте там и наполните место деталями. Что вы видите вокруг? Какие там звуки? Чем пахнет? Какая погода, что под ногами, какая температура воздуха? Что вы чувствуете в теле, когда вы там? Можно дать месту название.

Создавайте это место в спокойный момент и возвращайтесь туда мысленно, когда тревожно, – на пару минут или дольше. Если какая-то деталь вдруг вызывает грусть, просто уберите её из картинки.



Ночью, когда не уснуть лёжа, не будя никого рядом

8

Заметить дыхание

Ничего не меняйте специально, просто заметьте, как вы дышите. Если хочется, делайте выдох чуть длиннее вдоха. Без пауз и без счёта, если счёт мешает.



9

Тёплое одеяло · по Л. Захаровой

Представьте самое уютное тёплое одеяло, какое нужно именно сейчас. Какое оно на ощупь, какого цвета? Кто-то добрый укутывает вас им — или вы сами. Полная практика — в видео и листе «Моё тёплое одеяло» на сайте.



10

Слово покоя

Выберите слово, которое звучит для вас спокойно: «тишина», «тепло», «сад». Дышите как обычно: на вдохе мысленно говорите «вдох», на выдохе — своё слово. 3–5 минут. Со временем слово само начнёт напоминать телу о покое.



Когда крутится «а вдруг...» в любом месте

11

Мысль — это мысль

Заметьте тревожную мысль и добавьте к ней в начале: «У меня есть мысль, что...». Например, вместо «у меня не получится» — «у меня есть мысль, что у меня не получится». Звучит почти так же, но это уже не факт, а всего лишь мысль, которая пришла в голову.

Можно пойти дальше: произнести мысль очень медленно, по слову на выдох, или напеть её на мотив спокойной песни. Мысль не исчезает, но перестаёт так держать.



Вместо поиска в интернете

Ночью и в дни ожидания поиск симптомов и чужих историй обычно усиливает тревогу. Если вопрос важный, запишите его и задайте врачу. Если в теле что-то изменилось, звоните врачу сразу (страница 2).

Мой план на момент тревоги

Заполните в спокойный момент. Можно сфотографировать страницу, чтобы она была под рукой.

Мои 5 практик

номера или названия

Кому я могу написать или позвонить

имена, а номера — на странице 2

Что мне помогает

До и после практики оцените тревогу по шкале и запишите числа в колонки «До» и «После».



Дата	Практика	До	После	Заметки

Этот лист — для самостоятельной поддержки.

Он не заменяет помощь врача или психолога и не заменяет медицинское лечение. Любые изменения в самочувствии — повод сразу обратиться к врачу. Если тревога сильная и мешает жить, расскажите об этом врачу.

Если захочется разобраться с тревогой вместе, я работаю онлайн, на русском языке: ekaterina-zaikina.page