**Упражнения на уменьшение паники и страха**

**Подготовка**

Тематические картинки и видео, карандаши/краски и альбомный лист, ручка и блокнот/лист бумаги.

**Практика**

Научимся сознательно менять интенсивность страха и паники, что поможет лучше ими управлять.

1 упражнение. Попробуем изменять масштаб этих эмоций, постепенно их уменьшая. Этот прием называется «Систематическая десенсибилизация». Главный принцип метода состоит в том, что противоположная страху реакция, которую можно сформировать, когда действуют порождающие страх стимулы, постепенно нейтрализует сам страх.

Разберем на примере. Возьмем страх грозы. Нужно будет проделать несколько упражнений. Упражнение длинное, но действенное. Начнем с того, что предложим человеку оценить свой страх грозы на какой-нибудь балл, где 10 - это ужасно страшно, а 1 - это совсем не страшно. После того, как он ответит, нужно спросить, а на сколько баллов его пугает, когда он просто слышит это слово «гроза». Страшно, воображение рисует ужасные картины. Теперь попробуем произносить слово «гроза», а лучше его написать, можно несколько раз. На сколько баллов страшно теперь? Не особо страшно, просто слово. Далее предлагаем посмотреть на картинку, на которой нарисована гроза. На сколько баллов страшно теперь? Не страшно, просто бумага, можно потрогать. Потом предлагаем человеку самому нарисовать грозу. Увлекся рисованием, не страшно совсем. Теперь посмотрим видео с грозой, но только обычное видео, на котором нет шаровых молний. И ракурс такой, как будто мы наблюдаем за грозой из дома. На сколько баллов сейчас страшно? Не страшно, экран можно потрогать, молния из него не ударит. Следующий шаг - наблюдение за живой настоящей грозой из окна дома. Сколько сейчас баллов? Не особо страшно, мы в доме, за стеклом, в безопасности. Повторяем много раз этот этап. После этого предлагаем сделать вывод на улицу в конце грозы. В конце концов после нескольких таких упражнений страх идет на убыль, ведь тело и подсознания понимают, что гроза это конечно опасно, но она не смертельно и от нее можно укрыться.

2 упражнение смешное, называется «Катострофизация» и направлен на гиперболическое увеличение страха. Подумайте про свой страх, представьте его, зафиксируйте ощущения, а теперь начинайте его увеличивать. Например, страх публичных выступлений. Представляете себе все самое страшное, что может случиться. Создаете себе такую картину, что вы выходите на выступление, запинаясь и падаете, микрофон не работает, забылись слова, вы начинаете мямлить, в зале кричат «фу», потом начинают кидаться помидорами, затем все дружно встают и выходят из зала, а вы остаетесь и начинаете громко рыдать, слезами топите сцену, происходит замыкание и пожар, приезжает пожарная машина и так далее до мировой катастрофы. Продолжаете до тех пор, пока страх перестает быть реальным и становится абсурдным. Теперь можно посмеяться над собой и потом понять, что от страха почти ничего не осталось.

3 упражнение называется «Декатострофизация». Часто, имея маленькую неприятность мы в своем сознании раздуваем ее до вселенской катастрофы. Для упражнения лучше взять бумагу и ручку, потому что это терапевтический процесс, когда что-то записывается, то сознание лучше успокаивает эти мысли и они на дольше сохраняются в нашей памяти нежели, нежели те, которые мы напечатали на экране ноутбука.

Работаем с таблицей, приведенной ниже.

1 колонка - записываем причину тревоги.

2 колонка - записываем только реальные объективные мысли.

3 колонка - прописываем самый худший вариант развития событий, не сдерживаем катастрофические мысли, а наоборот выпускаем их на свободу.

4 колонка - самый лучший вариант развития событий, даем волю фантазии и записываем самый смелый сценарий развития событий. После написания, перечитать еще раз 3 и 4 колонку и понять, что ни того, ни другого все-таки не будет, а случиться что-то нечто среднее, более приземленное и реалистичное.

5 колонка – записываем реалистичный ожидаемый сценарий.

6 колонка – записываем что нужно сделать, чтобы приблизиться к наилучшему результату. Когда начинает работать критическое мышление, когда мы начинаем планировать конкретные действия, сразу же становится спокойнее, страх и паника отступают.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 |
| Причина тревоги | Что я точно об этом знаю | Какой самый худший вариант развития событий |  | Какой самый лучший вариант развития событий | Реалистичный прогноз - что случится вероятнее всего | Что нужно сделать, чтобы приблизиться к наилучшему результату? |
| Предстоящий переход на новую работу | Я уже меняла работу 3 раза  Там неплохой коллектив  Руководитель очень строгий и принципиальный | Я выхожу на работу, не справляюсь с обязанностями, каждый день получаю замечания от руководителя, коллеги не принимают в свой круг и игнорируют. Страх, одиночество, потеря веры в себя |  | Я выхожу на новую работу, я там лучше всех, все меня уважают, становлюсь помощником руководителя, а потом руководителем. Через несколько лет возглавляю управление образования, защищаю докторскую, пишу десятки книг… | Вначале будет трудно, придется знакомиться и находить общий язык с коллегами. Замечаний тоже скорее всего не удастся избежать  Постепенно все наладится | Поговорить с руководителем и выяснить требования  Понять, что предстоит сложный период и заручиться помощью домашних  Заранее познакомиться с будущими коллегами |