



Ксения Годунова

Гид по тревоге:
инструменты работы

Ксения Годунова

**Гид по тревоге:
инструменты работы**

«Автор»

2026

Годунова К.

Гид по тревоге: инструменты работы / К. Годунова — «Автор», 2026

Здесь вы найдете методы, техники саморегуляции и рекомендации по работе с тревогой, которые можно применять в повседневной жизни, а также в своей профессиональной практике. Независимо от того, сталкиваетесь ли вы с тревогой впервые или уже ищете способы ее преодоления, надеюсь, этот сборник станет помощником на пути к внутреннему спокойствию и гармонии. Также в конце сборника вы увидите список книг, которые помогут обрести опору в вопросе работы с тревогой.

© Годунова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Гид по тревоге: инструменты работы

Глава

Я готовилась к одному из тренингов, набрасывала возможные варианты этой работы, и вспоминала, искала, выписывала все, что я знаю про тревогу, какие методы можно использовать, какие упражнения можно провести, что осветить сначала, как построить работу потом.

И вот когда из всех своих блокнотов, постов в соцсетях, книг я записала подходящий материал в одном месте (в одном блокноте)), я подумала – а что, если составить небольшой сборник, где сразу будут собраны все подходящие упражнения, методики работы по теме тревоги.

И я составила.

Здесь вы найдете методы, техники саморегуляции и рекомендации по работе с тревогой, которые можно применять в повседневной жизни, а также в своей профессиональной практике.

Независимо от того, сталкиваетесь ли вы с тревогой впервые или уже ищете способы ее преодоления, надеюсь, этот сборник станет помощником на пути к внутреннему спокойствию и гармонии.

Также в конце сборника вы увидите список книг, которые помогут обрести опору в вопросе работы с тревогой.

Ну что ж, перейдем к сути.

Как работает тревога?

Мы начинаем ощущать угрозу, как будто что-то может случиться и это что-то неприятное.

Начинаем чаще и более поверхностно дышать, потеть или «холодеть», сердце начинает биться сильнее, может сводить живот и т.д.

Внешне мы можем выглядеть вполне спокойно.

Для каждого подобные ощущения могут вызывать разные ситуации.

У меня самолет. И публичные выступления.

Если нет реальной и ощутимой угрозы здесь и сейчас (например, нападение), тревога - иррациональна.

Если самолет не начал падать, а на публичном выступлении не начали кидать в нас помидоры - волноваться рано.

Но мы все равно волнуемся, а вдруг, а может быть...

Как-то в самолете я досчитала до двух с лишним тысяч - так смещается фокус внимания плюс мы сосредотачиваемся на дыхании, на каждый вдох и выдох – цифра, и немного успокаиваемся (это можно считать первым упражнением).

А если дыхание и сердцебиение приходят в норму - тревога снижается.

Дыхание вообще наше все.

Упражнение 1. Называем тревогу

Если вы работаете индивидуально или в группе, если вы работаете с собой или с клиентом, полезным будет начать с понятия тревоги, что это для нас значит, чем является, с чем ассоциируется.

Можно составить «облако слов», в центре которого будет слово Тревога, и далее - от руки или на специальных сайтах, которые составят визуальную картинку – записать слова – ассоциации, мысли, ощущения, чувства по теме тревоги.

Например, страх, паника, дыхание, пот, не справиться и т.д.

Что вызывает у нас тревогу? Какие ситуации, люди, действия?

Так мы сначала назовем нашу тревогу, «увидим» ее, придадим ей форму, дадим определение.

Упражнение 2. Оцениваем тревогу

Насколько мы тревожны? Давайте попробуем провести оценивание.

Как бы вы сами оценили свою тревогу? 3%, 27%, 76%? Что бы вам ответили ваши близкие? Совпадают ли ваши результаты? Какие мысли, чувства на этот счет?

Что дается нам тяжелее? Позвонить по телефону или спросить у соседа соль?

Ниже вы найдете список действий, которые могут вызывать тревогу (вы можете вспомнить и добавить свои).

Отметьте, что присуще вам. Чем больше пунктов «про вас», тем выше уровень тревоги.

Просить о помощи

Быть в толпе

Пробовать новое

Есть при других людях

Путешествовать одному

Летать на самолете

Менять работу/деятельность

Идти на свидание

Выступать на публике

«Выкладывать» свои мысли в соцсети

Опаздывать куда бы то ни было

Знакомиться с людьми

Выражать несогласие с кем – то

Работать в команде

Быть в центре внимания

Конечно, данная диагностика носит ориентировочный характер, но тем не менее, может предоставить нам информацию о волнительных для нас ситуациях или действиях.

Существуют специальные методики определения уровня тревожности, например, шкала тревожности Спилбергера – Ханина, шкала тревоги А. Бека, шкала самооценки тревоги Цунга и др.

Справляться с тревогой можно через дыхание, тело, чувство безопасности, переключение внимания (и конечно же через работу с самооценкой, внутренней опорой, своими ресурсами – но это предмет обсуждения не в этом сборнике).

Упражнение 3. Дышим «по квадрату»

Наверное, самая известная дыхательная практика.

Данная техника поможет справиться с волнением, стрессом, ситуацией переживания, паникой; поможет отвлечься и стабилизировать состояние.

Это происходит за счет переключения внимания от переживания и сосредоточения на дыхании.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.