

Mit tegyek, amikor eluralkodik rajtam a szorongás?

Mini útmutató a nehéz pillanatokra

Kezdjük ott, ahol most vagy.

Ha most szorongsz, talán úgy érzed, túl sok a gondolat, túl erősek a testi érzések, vagy nehéz megnyugodnod. Nem kell most mindent megértened, és nem kell azonnal jobban lenned. Elég, ha egyetlen apró lépésre figyelsz.

Ezt az útmutatót azért készítettem, hogy legyen mihez nyúlnod, amikor jól jönne egy kis kapaszkodó.

Válassz ki egy gyakorlatot, olvasd lassan, és csak annyit próbálj ki belőle, amennyi most jólesik. Ha valamelyik gyakorlat kényelmetlen, nyugodtan hagyd abba, és válassz más.

Emlékeztess magad:

A szorongás egy megterhelő élmény, nem személyes kudarc. Nem kell tökéletesen kezelned. Az is számít, ha most csak megállsz, és megpróbálsz kedvesebben fordulni önmagad felé.

Lassan haladj. Nem kell sietned.

1. Adj magadnak egy kis teret

Amikor a gondolatok felgyorsulnak, vagy a testedben jelentkező érzések ijesztővé válnak, nem kell rögtön megoldást találnod. Először elég lehet megállni egy pillanatra, és észrevenni, mi történik körülötted.

Egy egyszerű jelenbe visszatérő gyakorlat

1. Helyezkedj el úgy, ahogy kényelmes.

Ha jólesik, támaszd meg a hátad, és engedd, hogy a talpad érintse a talajt.

2. Nézz körül lassan.

Válassz ki egy semleges tárgyat a környezetedben, például egy bögrét, egy könyvet vagy az ablakot. Figyeld meg a színét, formáját vagy a széleit.

3. Emlékeztess magad arra, hol vagy.

Mondd magadban: „Most itt vagyok. Ez egy nehéz pillanat, de nem kell mindent egyszerre megoldanom.”

Ha nehéz koncentrálnod:

Nem kell végigcsinálnod a gyakorlatot. Elég, ha egyetlen pillanatra megállsz. Ha a befelé figyelés kellemetlen, maradj a környezeted megfigyelésénél.

Egy apró kérdés magadhoz

„Mi az az egy dolog, amit most megtehetek azért, hogy egy kicsit támogassam magam?”

Nem kell azonnal nyugodtnak lenned. A cél most csak annyi, hogy adj magadnak egy kis teret.

2. Adj teret a légzésednek

Szorongás közben előfordulhat, hogy a légzés gyorsabbá vagy felületesebbé válik. Nem szükséges nagy levegőket vened, visszatartanod a lélegzetet, vagy szigorú ritmust követned. Néhány embernek a légzésre figyelés kellemetlen is lehet — ilyenkor inkább térj vissza az előző, külső környezetre irányuló gyakorlathoz.

Egy kíméletes, rövid gyakorlat

1. Helyezkedj el kényelmesen.

Ha jólesik, támaszd meg a hátad, és engedd le a vállad.

2. Figyeld meg a természetes légzésed.

Nem kell megváltoztatnod. Csak vedd észre, ahogy a levegő be- és kiáramlik.

3. Ha kényelmes, finoman lassíts a kilégzésen.

Ne erőltess, és ne vegyél túl nagy levegőt. Ha szédülést vagy fokozódó kellemetlenséget érzel, térj vissza a normál légzéshez, vagy hagyd abba a gyakorlatot.

4. Maradj így néhány légzésig.

Nem kell mérned az időt. Bármikor abbahagyhatod.

Próbáld ezt mondani magadnak:

„Most nem kell megoldanom mindent. Csak a következő pillanatra figyelek. Ha ez a gyakorlat nem esik jól, választhatok másikat.”

Fontos

Ezek a gyakorlatok egyeseknek segíthetnek a figyelem rendezésében vagy a feszültség kezelésében, de nem garantálják a szorongás megszűnését. Nem kell kudarcként értékelned, ha most nem érzel változást.

3. Hallgasd meg, mire van most szükséged

Ha már van egy kis tered, megpróbálhatsz kedves kíváncsisággal ránézni arra, mi zajlik benned. Nem kell minden kérdésre válaszolnod, és nem szükséges most elemezned magad.

☐ Mi történt közvetlenül azelőtt, hogy erősödni kezdett bennem a szorongás?

Jegyzet: _____

☐ Milyen gondolat vagy félelem tér vissza most a leggyakrabban?

Jegyzet: _____

☐ Mire lenne most szükségem: pihenésre, támogatásra, információra vagy egy kis szünetre?

Jegyzet: _____

Egy kis megnyugtató

Amit érzel, megérdemli a figyelmet és a törődést. Nem kell szégyellned, és nem kell egyedül megoldanod. Ha a szorongás visszatérően jelentkezik, korlátozza a mindennapjaidat, vagy nehéz egyedül megbirkózni vele, érdemes megfelelő mentális egészségügyi szakemberrel vagy orvossal beszélni.

Ha szeretnél további kapaszkodókat

Az ingyenes útmutató egy első lépés lehet. Ha szeretnél több, otthon is használható gyakorlatot és vezetett meditációt egy helyen, ismerd meg az SOS Pánik Stop Nyugi Csomagot a Nyugi Akadémiánál.

A saját tempódban haladhatsz. Egy apró lépés is számít.

Nyugi Akadémia

Ingyenes eszköztár