

Памятка: что делать, когда появляется страх сойти с ума

Короткий план на 10 минут: как вернуть опору, снизить тревожную раскрутку и понять, когда нужна помощь специалиста.

Важно: памятка не ставит диагноз и не заменяет консультацию врача, психотерапевта или психолога. Если состояние резко ухудшается, есть галлюцинации, бредовые идеи, выраженная дезориентация, риск причинить вред себе или другим - обратитесь за срочной медицинской помощью.

1. Назовите происходящее

Скажите себе: «Сейчас у меня сильная тревога и страх потерять контроль. Это неприятно, но я могу сделать несколько шагов, чтобы вернуть опору». Такая формулировка снижает ощущение катастрофы: вы не спорите с симптомом, а называете его.

2. Верните тело в настоящий момент

Поставьте стопы на пол. Найдите взглядом 5 предметов вокруг. Услышьте 4 звука. Отметьте 3 телесных ощущения. Коснитесь 2 предметов. Сделайте 1 длинный выдох. Это помогает вниманию выйти из пугающих мыслей и вернуться к реальности.

3. Сделайте дыхание мягче

Не пытайтесь дышать «идеально». Вдохните спокойно, затем выдохните немного длиннее вдоха. Повторите 8-10 раз. Если от дыхательных практик становится хуже, остановитесь и выберите заземление через тело или предмет.

4. Выпишите главную мысль страха

Напишите одну фразу: «Я боюсь, что...». Затем добавьте: «Какие факты это подтверждают? Какие факты говорят, что это может быть тревожная мысль?» Не нужно убеждать себя силой. Нужно вернуть проверку реальности.

5. Разделите страх и действие

Тревожная мысль	Ближайшее действие
«Я схожу с ума»	Сесть, заземлиться, записать симптомы, не гуглить диагнозы.
«Я потеряю контроль»	Убрать стимулы, сделать 10 длинных выдохов, позвонить спокойному человеку.
«Это никогда не закончится»	Поставить таймер на 10 минут и выполнить один стабилизирующий шаг.

6. Чего лучше не делать в пике страха

- не читать форумы и симптомы часами;

- не проверять себя бесконечно: «точно ли я нормальный?»;
- не принимать резких решений из паники;
- не спорить с тревогой до полного изнеможения;
- не оставаться одному, если есть риск навредить себе или другим.

7. Когда стоит обратиться за помощью

Обратитесь к специалисту, если страх повторяется, мешает работе и жизни, сопровождается паническими приступами, навязчивыми проверками, избеганием, бессонницей или ощущением нереальности. Срочная помощь нужна при дезориентации, галлюцинациях, бредовых убеждениях, сильном ухудшении состояния или мыслях о причинении вреда себе/другим.

Мини-план на сегодня

1. Выберите одну технику: заземление, длинный выдох или письменная проверка мысли.
2. Сделайте её 5-10 минут.
3. Запишите, что стало спокойнее хотя бы на 5%.
4. Отметьте, что усиливает страх: кофе, недосып, перегруз, гугление симптомов, конфликты.
5. Если страх повторяется - запланируйте консультацию со специалистом.

Николай Митин - бизнес-психология, состояние предпринимателя, работа с тревогой, контролем и внутренними ограничениями.

Сайт: nikolaymitin.ru