11 способов унять тревогу



 Тревога отнимает силу, мысли, способность реагировать на ситуацию, искать возможности для ее решения. Тревога вгоняет в депрессию, остро позволяет почувствовать собственную беспомощность и ничтожность. Есть ли способ избавиться от этого гнетущего состояния?

 По мнению многих психологов, тревога обладает большим разрушительным воздействием, чем даже депрессия. Состояние постоянного напряжения, ожидания чего-то ужасного, отсутствие малейшей возможности для расслабления, невозможность принять правильное решение и вообще совершить хоть какое-нибудь действие, способное преодолеть чувство тревоги и вывести из этого сложного психологического состояния - вот как описывают свои ощущения люди, испытывающие постоянное чувство тревоги. Это выматывающее гнетущее ощущение способствует развитию различных психосоматических заболеваний, нарушений сна, пищеварения, физической и умственной активности. Вот почему так важно не только определить заранее малейшие проявления тревоги и сразу начать лечение при возникновении ее основных симптомов. Для преодоления тревожного состояния, вызванного стрессом, психологи рекомендуют использовать несколько способов, которые помогут справиться с первыми симптомами возникновения тревоги:

**1. Признать существование "мозга ящера".**

Это значит смириться с тем, что наши страхи, опасения и наша тревога происходят из маленького отдела головного мозга, который называют миндалиной (the amygdala), который отвечает за возникновение примитивных реакций и чувств. Конечно, наши мысли, решения и действия в обычной ситуации возникают в передних долях мозга, той его части, которая отвечает за познание, обучение и логику в рассуждениях и поступках. Но, как только возникает угроза нашим базовым потребностям (наша жизнь, здоровье, благополучие близких и родных), тут логика бессильна, нас захлестывают чувства и эмоции, которые имеют очень глубокие корни и мы действуем скорее инстинктивно, чем рассудительно. Какой выход в данной ситуации можно найти? Каждый раз, чувствуя, как холодеют руки, живот сжимается в тугой клубок, а в горле начинают застревать слова, в общем, ощущая полный набор приближения тревожных симптомов, стоит вспомнить, что сейчас ситуация контролируется "мозгом ящера", а не нами. Стоит вспомнить об этом и поговорить с этим чрезмерно драматичным существом и предложить взять контроль в свои руки! Понимая, что из любой ситуации можно найти выход, достаточно только подумать, какими ресурсами мы обладаем в данный момент, можно вернуться к логическим рассуждениям, перестав бояться и тревожиться неизвестно чего.

**2. Понять причину тревоги: постарайтесь выяснить, чем вызвана Ваша тревога, почему вы испытываете беспокойство и на что оно направленно.**

Узнав, в чем заключается Ваша тревога, откуда она взялась, иными словами, из-за чего или кого вы тревожитесь, гораздо легче перестать волноваться и подумать, что можно сделать для нейтрализации той тревожной ситуации, в которой Вы оказались. Может быть, стоит позвонить родным, из-за поездки которых Вы переживаете, и узнать, как у них дела, отправить смс ребенку, который опаздывает из школы, напрямую поговорить с начальником, чтобы прояснить Ваше положение на работе.

**3. Выполнять дыхательные упражнения.**

Они необходимы, чтобы успокоиться и взять себя в руки. Принцип этих дыхательных упражнений достаточно прост: необходимо последовательно совершать вдох через рот, задерживать дыхание, после этого выдыхать через нос и опять задержать дыхание, работать должны только мышцы живота, а не груди. Главная задача - на вдохе максимально расслабить все мышцы Вашего тела и сосредоточиться на состоянии релаксации, постепенно охватывающее Вас в процессе выполнения этого упражнения.

**4. Представить самый страшный исход для Вашей тревожной ситуации, того, что с Вами может случиться в данной ситуации и принять ее.**

Постарайтесь почувствовать то, что, возможно, Вы могли бы чувствовать, если бы конец был таким. Успокойтесь, не забывайте про дыхательные упражнения. Теперь представьте, как будете действовать, в этой ситуации, найдите все возможные решения и способы выхода из этой ситуации. Посмотрите, как можно все исправить. Подготовившись, таким образом, можно перестать тревожиться и волноваться и начать действовать. Так вместо тревоги и чувства страха Вы оказались подготовлены к наихудшему исходу ситуации и смогли найти для нее решение, хотя ситуация может и не произойти! Стоит ли теперь тревожиться из-за мелких неурядиц?

**5. Отвлечь себя от любого источника тревоги.**

Перестаньте смотреть новости, освещающие репортажи из мест катастроф, если Вы беспокоитесь о них. Не стоит преумножать собственное волнение, разглядывая кошмарные картины в выпусках новостей. Таким образом, Вы еще больше начнете тревожиться. Найдите себе увлечение, которое может захватить вас с головой, постарайтесь избегать в общении с родными и близкими тем, вызывающих у Вас тревогу. Общайтесь с теми, кто излучает уверенность и позитивный настрой, смотрите интересные фильмы, займитесь новыми для себя видами спорта, начните коллекционировать марки или вступите в любое общество охраны окружающей среды.

**6. Написать письмо самому себе**.

В письме перечислите свои тревоги, причины их возникновения и те решения, которые вы собираетесь принять, чтобы перестать волноваться.

**7. Тайм-менеджмент: разделите день на минуты и часы.**

Такая градация позволит отвлечься от тревожных мыслей, особенно есть весь Ваш день будет занят какими-либо важными и не очень делами. Сконцентрировавшись на них, Вы смело можете дать себе установку не тревожиться до завтра, почти так, как это делала Скарлет из кинофильма "Унесенные ветром".

**8. Есть вкусную и полезную пищу.**

Ограничение диетами с целью похудеть, стать стройнее и привлекательнее, особенно если решение "сесть на диету" было принято самостоятельно, без необходимых рекомендаций со стороны врачей, может сыграть с Вашим настроением плохую шутку. В этом мире достаточно других поводов для беспокойства, чем прибавление несколько лишних грамм к Вашему весу. Ваш организм скажет Вам спасибо, если Вы не будете нагружать его диетами, а составите сбалансированный рацион питания, включающий в себя витамины и минералы, которые Ваш организм привык получать в полном объеме.

**9. Удвоить физическую нагрузку.**

Бег, плавание, прыжки с парашютом, велосипедные прогулки и обязательные вечерние или утренние пробежки - любая физическая активность поможет Вам справиться с тревогой. Неважно, насколько вы хороши в этом виде спорта, просто выполняйте его постоянно и до такой степени, чтобы Ваши сомнения и тревоги отошли на второй план. Неважно, чем конкретно Вы займетесь - аэробикой или прополкой сорняков на садовом участке, главное - это сочетание целеустремленности и физической нагрузки, которое способно отвлечь вас от тревожных мыслей.

**10. Использовать визуальные образы-якори**.

Выберите подходящий для себя образ, который олицетворяет собой спокойствие и релаксацию. Например, облака, с их мерным и плавным течением по небу, или глубокое спокойствие океана, его мерно накатывающие на песчаный берег волны. Каждый раз, при взгляде на изображение океана или посмотрев в окно, на облака, Вы будете чувствовать, что они помогают Вам успокоиться и перестать тревожиться.

**11. Повторять собственную мантру.**

Для каждого она своя, та самая, которая несет покой и безмятежность. Например, в прекрасном мультфильме Карлсон любил повторять "Пустяки, дело житейское", и беспечно махал рукой, отвернувшись от сломанной вновь игрушки, которая грозила обернуться для Малыша катастрофой. Придумайте для себя любую фразу, которая поможет Вам преодолеть подступающую тревогу и напомнит, что из любой ситуации всегда можно найти выход, главное, знать, что это возможно!