

Тревога - это потеря контроля. Так как все вокруг неопределенно, то контролировать становится невозможно.

Верните себе возможность управлять тем, что вы можете контролировать: ставьте перед собой какие-то конкретные выполнимые задачи, составляйте расписание ваших дел, расписывайте то, что вам нужно сделать в виде простых и понятных шагов, разбивайте сложные задачи на конкретные действия, продумывайте план действий в случае, если ваши страхи начнут оправдываться.

Также тревога - это состояние отсутствия опоры.



ПОГОВОРИМ О ТРЕВОГЕ?

Необходимо вернуть себе ощущение опоры, земли под ногами.

Можно буквально встать на ноги и почувствовать, как ступни касаются пола, можно сесть или даже лечь, чтобы прочувствовать больше опоры.

Нужно всегда помнить, что в сильных переживаниях снижаются наши когнитивные способности. Мы забываем то, что знали, нам трудно запомнить новую информацию, теряется способность мыслить логически.

Поэтому сначала нужно помочь себе успокоиться и снизить волнение и только потом пытаться усваивать новый материал или отвечать на вопросы.

10 советов от психолога, как сохранить психологическое здоровье

1. Проявлять заботу о себе.
2. Иметь жизненные цели.
3. Создавать сеть общения.
4. Искать способы решения имеющихся проблем.
5. Оставаться в реальности.
6. Осознавать и принимать собственные ограничения.
7. Учиться регулировать свои эмоции.
8. Создавать причины для радости,
9. Жить в соответствии со своими ценностями и этическими принципами.
10. Если есть чувство, что вы не можете справиться со своей тревогой – обратитесь к специалистам, они вам помогут.

КАК РАБОТАТЬ С ТРЕВОГОЙ?

УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

УПРАЖНЕНИЕ № 2. Дыхательные техники

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю,

затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким

образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

УПРАЖНЕНИЕ № 3.

Расслабляющая медитация

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположится в кресле или на диване и помечтать под расслабляющую музыку.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. Арттерапия

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым.

- Спокойствие, только спокойствие!
- Неудача может сорвать даже самые лучшие замыслы... Ничего не скажешь, это дело житейское!
- Если человеку мешает жить только ореховая скорлупа, попавшая в ботинок, он может считать себя счастливым.
- Другьям надо говорить приятные и ободряющие вещи примерно каждые пять минут.
- Тебе ничего не могут сделать за то, что ты — это ты.
- Расцвет сил бывает в любом возрасте.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ КАРЛСОНА

- Во время еды надо, чтобы было весело.
- На простой вопрос всегда можно ответить «да» или «нет», по-моему, это не трудно.
- А кому нужен покой? Надо, чтобы было весело и забавно!
- Конечно, каждый имеет право быть Карлсоном. Хотя до сих пор нашелся только один такой хороший и в меру упитанный экземпляр.
- Всегда надо все бросать, если тебя посетило вдохновение.
- Я давно заметил: чем еда невкусней, тем она полезней.