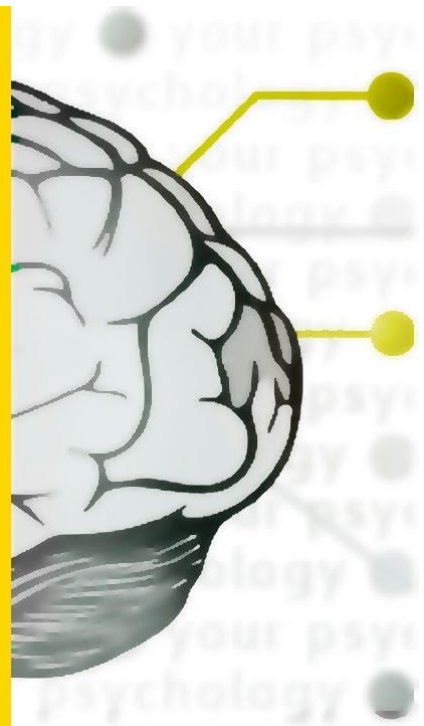


КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?



Что такое тревога?

Прежде всего, это состояние неопределённости, неизвестности и страха.

Почему становится страшно? Потому что человек не знает, какие меры предпринять, во избежание негативного исхода сложившейся ситуации.

Как научиться справляться с тревогой?

Советы психолога.

1. Смена образа мышления. Начинаем учиться позитивно мыслить. Необходимо. установить причину волнения, непонятного состояния. Обязательно пообщаться с близкими, поговорить с ними, рассказать, что вас беспокоит. Возможно, освоить техники медитации, научиться расслабляться.

2. Смена образа жизни. Начните с отказа от негативных привычек. Таким образом вы улучшите свое здоровье и укрепите силу воли. Позаботьтесь, чтобы ваш сон и питание были полноценными. Приберитесь в доме — внешняя обстановка очень важна для вашего эмоционального состояния. Можно улучшить или поменять обстановку, добавить новые детали в интерьер или даже перекрасить стены.

3. Включение в режим дня физических нагрузок. Необходимо применять физические нагрузки. Спорт, движение, прогулки с домашними животными помогают организму расслабиться физически и психологически. Регулярные

нагрузки отлично избавляют от тревожных состояний. После занятий хорошо выпить настой ромашки, чабреца или мяты.

4. Постарайтесь найти причину. Причина всегда есть, но иногда мы боимся признаться даже самому себе. Попробуйте понять, чем спровоцирована тревога, когда она возникла. Это могут быть неприятности на работе или же в семье.

5. Озвучьте проблему. Попробуйте озвучить проблему кому-то из близких, поделитесь. Задача близких — не сочувствовать, а помочь разобраться в ваших сложностях. А главное — дать вам позитивные эмоции.

6. Научитесь переключаться. Техника переключения внимания поможет не заикливаться на проблеме. Если вы находитесь дома, можно посмотреть в окно, на деревья, людей, дома. Позвонить маме или знакомому. Или использование знаменитой фразы «Я подумаю об этом завтра». Мы как бы даем отсрочку своим мыслям, что тоже помогает. Начните учить язык, что также будет улучшать вашу память и переключать ваше внимание от тревоги.

7. Хобби и увлечения. Осваиваем новое увлечение. Это может быть спорт, йога, уроки рисования, игры на музыкальном инструменте или многое другое что вам интересно, и вы давно мечтали это освоить.

8. Привычка к беспокойству. Очень часто мы привыкаем к чувству тревоги, и порой не хотим его отпускать. Почему это происходит? К чувству тревоги мы привыкли, а вот что без него делать мы не знаем. В связи с этим попробуйте задавать себе следующие вопросы. Например: насколько вероятно, что тот ужасный сценарий развития событий, который вы себе представили, действительно случится? Что еще может произойти? Может быть, все это только у вас в голове? Каков мог бы быть хороший сценарий? Что хорошего может произойти?

И последнее, однозначного лекарства для избавления от чувства тревоги не существуют, но есть одна очень важная рекомендация. Если мы что-то хотим поменять в своей жизни, нужно захотеть что-то изменить, а потом уже начать действовать. Поэтому, когда Желание + Действие будут в полной мере вами реализованы, чувство тревоги отойдет на задний план и уступят место долгожданному спокойствию и уверенности.



Источник:

<https://alandmed.ru/blog/kak-spravlyatsya-s-trevogoj-iz-za-vneshnih-obstoyatelstv-v-nashe-slozhnoe-vremya/?ysclid=lelh15n4oj903651588>