

Что делать с тревогой?

Как снизить тревогу и наконец расслабиться?

Чем тревога отличается от страха?

Тревогу часто путают со страхом. Однако эти понятия все же различаются. Страх — это чаще всего здоровое и продуктивное чувство. Обычно оно возникает в ответ на опасность, которая угрожает в реальном времени. Реакция мотивирует решать проблему.

Тревога — это острое и мучительное беспокойство за будущее и даже ожидание отрицательных событий или неудачи. К примеру, студент, который не подготовился к экзамену, переживает, что получит плохую оценку.

Почему тревожиться вредно?

Тревога — непродуктивная эмоция. Она делает человека осторожнее, но никак не готовит организм к возможной опасности. Даже наоборот, ухудшает ситуацию. Постоянная тревога изматывает и высасывает все соки. Человек, который долго и часто переживает, становится нервным и раздражительным. Он с трудом концентрируется на важных вещах, плохо работает и быстро устает.

Как справиться с острой тревогой?

Есть много разных способов унять тревогу. Наверняка вы слышали о самых популярных из них. Это медитация, прогулки, разговоры с близкими по душам. Но психология не стоит на месте. Постоянно появляются новые интересные техники.

1. Примите свое состояние

Удивительно, но порой самый эффективный способ снизить градус тревожности — это принять свое состояние, особенно если вы часто нервничаете и уже боитесь этого состояния. В этом случае непринятие ситуации и борьба с собой могут вызвать приступ паники или усилить его. Позвольте событиям и чувствам идти своим чередом. Не критикуйте и не ругайте себя. Вместо этого спокойно скажите себе: «Да, я немного тревожусь из-за предстоящего разговора. И это нормально, каждый бы переживал на моем месте». Так вы расслабитесь, успокоитесь, и важная беседа удастся.

2. Переживайте... по графику

В психологии есть метод борьбы с тревогой. Когда вы начнете переживать, не боритесь с этим чувством, просто назначьте ему время. Например, вы можете беспокоиться строго 15 минут по средам и пятницам с 15:30 до 15:45. А если тревожные мысли одолевают вас во внеурочное время, скажите себе: «Я подумаю об этом в среду».

3. Поступайте от противоположного

Понаблюдайте за собой во время тревоги и попробуйте вести себя по-другому. Горбитесь или сжимаетесь в комок от напряжения? Встаньте, распрямите плечи. Нервно прохаживаетесь, говорите с людьми быстро и отрывисто? Замедлитесь, попробуйте

шагать плавно и говорить спокойно. Хмурите брови? Расслабьте мышцы лица и улыбнитесь, даже если не хочется.

4. Разыграйте худший вариант

Доведите свои тревожные мысли до абсурда. Представьте худший вариант из возможных. К примеру, вы боитесь, что вас отчислят, уволят. Что дальше? Вы, наконец, сможете отдохнуть. А потом с новыми силами приступите к поиску нового места учебы или работы. Получается, что худший вариант не так уж и плох. К тому же у вас появился вариант отступления даже при самых ужасных, на первый взгляд, обстоятельствах.

5. Вдыхайте приятные ароматы

Определенные запахи могут вызывать приятные воспоминания и эмоции. Одних радует хвоя, потому что напоминает прогулки в лесу. Другим поднимают настроение цветы, так как они связаны с летом или праздником.

Если вы склонны к переживаниям и беспокойствам, держите под рукой аромат, который успокаивает или наполняет вас счастьем. Это может быть туалетная вода, ароматизатор в машине, душистая пена или гель для душа.

6. Действуйте!

Переживаете, что у вас что-то не получится, и прокрастинируете? Начните делать хотя бы что-то, даже незначительное. Хотите сменить работу? Поговорите с экспертом в интересующей области. Посмотрите, какие курсы или стажировки можно пройти. Или начните откладывать денежную подушку. Так вы избавитесь от гнетущей неопределенности, вернете контроль над ситуацией.

7. Танцуйте

Обязательно танцуйте дома! Включайте музыку и двигайтесь, как вам нравится и хочется. Можете одновременно петь или даже кричать. Ритмичные движения помогают отвлечься и заряжают эндорфинами. Бывает, что в тревожном или стрессовом состоянии сложно заставить себя заниматься спортом. Человек может чувствовать себя вымотанным и усталым. Танцы воспринимаются как развлечение, поэтому на эту активность переключиться легче. А там и до фитнеса или заряжающей пробежки недалеко.

Если ни один метод не помогает и тревожность стала вашей верной спутницей, копайте глубже. Ищите причины этого состояния и работайте с ними. Самый быстрый и эффективный способ — обратиться за помощью к специалисту - психологу.