

Как преодолеть тревожность

1. Научись фокусироваться на положительных событиях.

- Важно не только ограничить то, что тревожит и расстраивает, но и научиться видеть хорошее вокруг.

- Важно уменьшить просмотр новостных передач (по статистике из 10 новостей 7-8, если не больше, негативные), ограничить общение с людьми, которые все время жалуются, критикуют тебя, сравнивают, обесценивают; после общения с которыми, ты чувствуешь себя уставшими, раздраженными или опустошенными, сократи время общения с тем, что не нравится.

- В конце дня перед сном перечисляй то, что было хорошего за день пусть даже это было что-то очень маленькое и мимолетное. Сделай это привычкой.

2. Проанализируй то, что тебя радует, а что расстраивает.

- Раздели лист на две части и запиши минимум 10 пунктов в оба столбца. Найди время в течение дня и выполни хотя бы один пункт из «радующей» колонки. Подумай, как меньше встречаться с негативными событиями.

3. Найди человека, который может поддержать тебя.

Если нет близкого доверия с родителями (вы привыкли рассчитывать только на себя), то можешь поискать тех, кто мог бы оказать тебе поддержку, дать утешение и понимание. Среди одноклассников, друзей, учителей, дальних родственников, знакомых. Надо найти человека, кому ты сможешь доверять, общение с которым понятно и комфортно. В некоторых случаях таким человеком может стать психолог.

6. Научись защищать себя. Здесь тебе помогут разные тренинги обращения с агрессией и злостью или занятия спортом (приемы самообороны, любые игры в мяч). По мере того, как мы учимся защищать себя и свои границы, мы становимся увереннее, и мир вокруг уже не кажется таким пугающим и вызывающим тревогу.

Как справляться с тревогой, вызванной негативным представлением о себе?

1. Предстоит создать положительный образ себя. Это небыстро и непросто, но возможно. Для начала, чтобы оценить масштаб бедствия, несколько дней посчитай, сколько раз мысленно и вслух ты хвалишь себя, а сколько ругаешь. Это можно отмечать галочками в двух колонках по мере «ругания-хваления».

2. Если ты ругаешь себя чаще, чем хвалишь, то нужно в конце дня перед сном вспомнить прошедший день и найти минимум 5 поводов за что себя похвалить. Для тех, от кого родители ожидали слишком много («олимпийских побед» и «нобелевских премий») важно научиться даже в небольших поступках и достижениях видеть повод для радости и гордости собой. Часто такие люди привычно обесценивают себя и все что, не «золотая медаль» (а часто и она тоже) вообще не замечается. Поэтому найди то, что вчера ты еще не умел или не пробовал, а сегодня узнал, решился и сделал. Помните, прежде чем человек научился ходить, он тысячу раз упал, но это не помешало ему встать на ноги.

3. Перестань сравнивать себя с другими. Ты никогда не сравнишься с оперным певцом мирового уровня, если твой талант в другом. Зато будешь бесконечно «раниться» и приобретешь пожизненный повод беспокоиться. Сравнивать можно себя только с самим собой вчерашним.

4. Утром, перед тем как встать, спроси себя: «Чем я могу себя сегодня порадовать?» и постарайся сделать это.

5. Опроси друзей на предмет своих сильных личностных качеств, которые могут тебе помочь справиться с тревогой или страхом. Попроси их назвать не менее трех.

6. Нарисуй или подробно опиши свою тревогу или страх. Посмотри на нее издалека. Задай себе вопросы: «Когда она появляется? Какие планы на твою жизнь имеет? Какие твои качества помогают ей нападать на тебя? А какие делают ее слабее?» Постарайся вспомнить ситуацию, когда ты справился с тревогой или страхом. Что помогло тебе тогда?

7. Разберись, из чего состоит твоя тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев».

8. Попробуй записать на листе тревоги, которые ты испытывал хотя бы полгода назад. Вероятно, не вспомнишь. Или запиши нынешние тревоги, а через месяц прочти. Скорее всего, ничего из них не осуществится, и тогда ты поймешь, что зря придумывал.

Главный принцип тревожности: чем больше ты переживаешь, тем больше страдает качество деятельности. От этого еще больше развивается тревожность. Да, это замкнутый круг. Его в прямом смысле нужно разрывать.

Способы саморегуляции:

- переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать и прочитаю эту книгу»);
- отвлечение (отстранение от тревожащего фактора за счет силы воли);
- снижение значимости («Это всего лишь контрольная. Да, она важна, но я уверена в своих силах, могу решить все задания. Это всего лишь примеры и задачи. Такие же, какие мы много решали на уроках»);
- физическая разминка (спорт снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию);
- проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

Нет смысла тревожиться, нужно решать проблемы или менять свое отношение. Болит зуб – вылечи, удали, идет снег – надень теплую обувь.