

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И СТРАХА? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

В жизни каждого человека бывают счастливые минуты, когда он гордится собой, своими достижениями и действительно наслаждается жизнью. Однако особенность человеческой природы заключается в том, что гораздо больше времени проходит в размышлениях о собственных неудачах, в страхе будущего и ожидании поражений. Тревога и страх способны полностью подчинить себе человека и стать даже серьезной



медицинской проблемой. Вот почему так важно научиться избавляться от тревоги и страха и не позволять им портить нам жизнь.

### ПОЧЕМУ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ТРЕВОГУ И СТРАХ

Стресс и волнение – это реакция на разные действия нашей жизни, связанные со здоровьем, с отношениями меж недалёкими людьми, с проблемами на работе и с событиями в находящемся вокруг мире. Вы можете испытать подавленность и тревогу, и в связи с нехорошим самочувствием, и от обиды, и от докучливых томных идей. Есть несколько способов, как избавиться от тревоги.

Если вы хотите избавиться от тревоги и страха, подумайте, что в мире нет человека, который не пережил бы тревогу и страх за свое будущее, ожидание каких-либо неопределенных будущих проблем. Волнение может быть разным: от легковесного переживания до невыносимых приступов паники.

При тревоге человек ждет встречи с угрозой, держится настороженно, интенсивно. Эмоция волнения подключает физические реакции активации в организме. Тревога и страх состоят из 2-ух компонентов - телесного и душевного.

#### 1.

Телесный выражается в частом сердцебиении, ознобе, длительном напряжении мышц, потливости, чувстве нехватки воздуха (субъективном, потому что настоящего удушья при тревоге нет). При этом чувстве нередко нарушается сон (ваш сон чуткий, постоянно прерывается, вам трудно уснуть,) и аппетит (вы либо ничего не кушаете, либо наоборот, аппетит просыпается).

#### 2.

Душевный проявляется волнением, разного рода опасениями (они меняют друг друга, нередко нестойки), неустойчивостью вашего настроения, при мощной тревоге — ощущением отрешенности от окружающего и чувством изменения личного тела.

Выраженное и длинное беспокойство вызывает потом эмоцию усталости, что логично, потому что на поддержание «настороженного» состояния человек растрчивает немало сил. Есть очень много видов волнения, в любом случае имеются свои предпосылки её развития, свои индивидуальности медицинской картины, родное исцеление и собственный прогноз.

Предпосылки волнения иногда бывают неочевидными. Однако, они постоянно есть. После того как вы ощутили суровые волнения, основная роль в лечении беспокойных расстройств достается психотерапевту или клиническому психологу. Специалист обнаружит внутренние обстоятельства вашего волнения. Кстати, и присутствие болезней тела совсем не исключает первичности психологических причин в развитии болезни.

Обратитесь к психологу или к специалисту, чтобы подробно узнать, как избавиться от тревоги и страха. С любой тревогой можно бороться успешно.

## **5 СОВЕТОВ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ**

**1.**

### **Не нужно опасаться неопределенности**

Склонные к тревожности люди абсолютно не выносят неопределенности, они считают, что переживания помогают им справляться трудными жизненными периодами. Но это совсем не так. Воспоминания о прошлых неприятностях и прогнозирование самого худшего сценария только истощает физические и психические силы человека и не позволяет насладиться настоящим моментом. Таким образом, лучший вариант избавиться от тревоги и страха - положиться на волю случая, и пусть будет что будет.

**2.**

### **Отведите для тревоги специальное время**

Так как довольно сложно бороться с привычками и избавиться от тревоги и страха с помощью только лишь волевого усилия вы не можете, выделите себе специальное время для волнений и переживаний.

- лучше всего составить распорядок дня и полчаса отвести на тревогу (только не перед сном). В это время предоставляйте себе

возможность волноваться по каждому поводу, в остальное же время пытайтесь сдерживать поток негативных мыслей.

- в случае если тревога одолевает вас вне отведенного для нее времени, напишите на бумаге все то, о чем вам хотелось бы подумать в специальное время для волнений.

### 3.

#### **Критически посмотрите на ваши негативные мысли**

Постоянные переживания быстро перерастают в когнитивные искажения (то есть стереотипы мышления, которые ничего общего не имеют с реальностью), такие как преувеличение негативных и игнорирование позитивных черт своего характера, событий, отношения окружающих и пр.

### 4.

#### **Учитесь расслабляться**

Чтобы избавиться от тревоги и страха, овладейте техникой релаксации. Сделать это лучше всего на тренинге, под руководством тренера.

### 5.

#### **Заботьтесь о себе**

Постарайтесь обеспечить себе здоровый и полноценный образ жизни, так как это помогает контролировать негативные мысли.

- попросите помочь близких и друзей. Больше общайтесь с друзьями и родственниками, чтобы не чувствовать себя беспомощно и одиноко.

- правильно питайтесь.

- ограничивайте употребление никотина, алкоголя, кофеина и сахара.

- хорошо высыпайтесь.

- обеспечьте себя регулярными физическими нагрузками.

Надеемся, что благодаря этой информации вы поняли, как избавиться от тревоги и страха и достигнете успеха на этом пути.

#### **10 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГОВ О ТОМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ**

Даже у самых уравновешенных людей, какие не расположены к лишним переживаниям, в наши дни может существовать очень

много предложений для стресса. К счастью, имеются психологические техники, с помощью которых вы узнаете, как справиться с тревогой.

Есть некоторые будничные тревоги, они, как вы уже поняли, бывают у каждого человека каждый день. А к ужасам космического масштаба вы практически не будите касаться. А вот несколько способов самообладания:

## 1.

Попробуйте поддаться тревоге. Однако, на двадцать минут в день. Этого будет достаточно. Чтобы избавиться от тревоги и страха, в течение дня найдите время, чтоб поразмыслить о наболевшем. Не пытайтесь в это время находить выход и уйти от тревоги. Элементарно дайте волю ужасам и волнениям, переживайте, позже, можете даже поплакать.

А вот когда запланированные двадцать минут закончатся, остановитесь. И принимайтесь за домашнюю работу. Этот способ действенен для дам, потому то именно они запрещают себе мыслить о дилеммах, и конкретно потому трудности не решаются. Правда, они возвращаются. Когда вы позволяете себе потревожиться о чем-то в течение дня, вы не будите просыпаться для этого ночью.

## 2.

Попробуйте смириться с неопределенностью. Просто скажите себе, что то, что случилось с вами, может случиться кем угодно. Почти все месяцами изводят себя думами о будущих проблемах. Однако, этот мир устроен так, что заблаговременно мы не знаем, что произойдет в будущем.

Чтобы избавиться от тревоги и страха найдите время, когда вас никто не станет тревожить. Сядьте комфортно, глубоко и медленно подышите. Представьте себе вашу тревогу в облике узкой струйки дыма, которая поднимается от тлеющего полена. Не пытайтесь воздействовать на этот дым, изменяя его направленность, элементарно наблюдайте за тем, как он поднимается кверху и растворяется в атмосфере.

## 3.

Сконцентрируйтесь на ежедневном. Обращайте интерес на мелкие милые ритуалы, какие приняты в вашей семье. А если понадобится, то выдумывайте новейшие традиции. Это, несомненно, поможет вам сберечь чувство стабильности в мире.

## 4.

Попробуйте не драматизировать ситуацию. Когда вы беспокоитесь, то ждете самого худшего из всех вероятных вариантов развития событий и недооцениваете свои способности. Осмыслите, что время от времени беспокоятся полностью все люди, даже президенты. Вы не можете непрерывно удерживать под контролем ваши ощущения и эмоции, так как их невозможно аннулировать. Докажите себе, что вы в состоянии совладать с неувязками.

**5.**

Сделайте свою жизнь более безмятежной. Выдумайте себе увлекательное рукоделие, которое требует сосредоточения. Потренируйтесь в решении разнообразных задач. Не опасайтесь пытаться, даже если с первого раза ситуация видится совершенно неисправимой.

**6.**

Чтобы избавиться от тревоги и страха, соберите перечень вариантов для решения самых принципиальных задач. Если сразу не выйдет, не стыдитесь устремиться за поддержкой к тем, кому вы доверяете. Не напрасно руководители огромнейших компаний верят способу мозгового штурма. Послушав представления находящихся вокруг людей, вы можете посмотреть на ситуацию под иным углом.

**7.**

Постарайтесь убежать от тревоги. Благодаря телесным упражнениям, в организме вырабатываются гормоны веселья. Три тридцатиминутных тренировок в неделю имеют все шансы приподнять ваше настроение. Однако изучения демонстрируют, что даже десяти минутная перегрузка оказывает позитивный результат ещё и на самочувствие.

**8.**

Чтобы избавиться от тревоги и страха, постарайтесь найти занятия для разума. Тайна проста: если вы заняты чем-то по-настоящему любознательным, вы забываете о тревоге. Задумайтесь: имеется ли в вашей жизни то, что доставляет вам наслаждение и существенно поднимает настроение. Если да, то вперед! Преднамеренно отыскиваете дела и занятия, какие способны притянуть и – что чрезвычайно принципиально – сдерживать ваш интерес. Попытайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете. Когда ваш разум занят, вам не о чем беспокоиться.

**9.**

Чтобы избавиться от тревоги и страха, проведите время с товарищами и близкими. Ваши доктора – это ваши друзья. По-

настоящему открыться и излить душу, вы можете перед человеком, которому вполне доверяете. А вероятность выговориться – одно из самых действенных средств.

## 10.

При этом не забудьте, что личные встречи еще полезнее писем либо телефонных звонков. Ходите в театры, на выставки, в музеи, набирайтесь новых знаний. Встречайтесь с товарищами, бывшими одноклассниками и сотрудниками с бывшей работы. Попросите друга или подругу, которым будет приятно вас выслушать, помочь вам. С которыми вы будите просто побеседовать о наболевшем. Но при встрече, обязательно придумайте вместе способ, который поможет вам справиться с чувством тревоги.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА?

#### 1.

Научитесь переключаться, не застревайте на прошлых ситуациях. Не переживайте слишком долго и не возвращайтесь к одним и тем же событиям.

#### 2.

Правильно оценивайте всю реальность ситуации.

#### 3.

Быстро справляйтесь со страхом.

#### 4.

Борьба со страхом с помощью арт-терапии. Чтобы победить собственный страх, нужно освободиться от него, как бы выплеснуть его прочь из подсознания. Можно осуществить это при помощи рисунков. Возьмите краски, альбомный лист, и изобразите ваш страх. Затем сожгите или разорвите этот рисунок.

#### 5.

Техника переключения. Как правило, испытывающие страх люди излишне концентрируются на себе и на своем духовном мире, поэтому очень важно уметь своевременно переключаться. Чтобы избавиться от страха, не позволяйте страхам разрастаться. Значительно легче отмечать моменты, в которые появляется страх, и быстро переключаться на положительные эмоции.

Это возможно при помощи участия в каком-либо интересном и захватывающем вас деле, или при помощи позитивных образов и мыслей, которые надо постоянно повторять, пока не отступит страх.

К примеру, иногда используется такая аффирмация: «Я надежно защищен. Я в безопасности».

**6.**

Общайтесь со своим страхом. Чтобы легче понять, как победить страх, лучше всего подружиться с ним. Попробуйте понять, по какой причине он пришел, а также какие выполняет позитивные функции. Чтобы узнать это, разговаривайте с вашим страхом в письменной или устной форме.

**7.**

Различные дыхательные упражнения. Одним из замечательных лекарств от страха является упражнение «вдыхание смелости – выдыхание страхов». Примите удобное положение, сидя на полу или на стуле и выпрямив спину. Выполняйте свободное дыхание и представляйте, что при каждом вдохе вы вдыхаете смелость и бесстрашие, а при выдохе отпускаете беспокойство и страх.

**8.**

Чтобы избавиться от страха, пойдите навстречу своему страху. Это наиболее эффективная из всех известных техник. Она заключается в том, что для победы над страхом необходимо пойти навстречу к нему. Несмотря на то, что вам очень страшно, вы преодолеваете себя, а значит и свои страхи. Приведем пример использования этой методики.

Если вы испытываете страх перед общением с людьми, немедленно начните делать это: звоните в различные организации, разговаривайте с незнакомыми, задавайте вопросы. Если вы боитесь собак, сначала понаблюдайте за ними с безопасного расстояния, посмотрите на их изображения. После этого уменьшайте расстояние, начинайте гладить небольших собачек. Данный метод – самый эффективный.

## **КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ СТРАХА**

Бывают ситуации, когда нужно очень быстро принять решение, постоять за себя либо принять бой. В такие моменты страх может сковать и помешать победить. Для того, чтобы научиться быстро справляться со страхом, необходимо знать пару технических способов, например:

**1.**

Если вы чувствуете страх, дышите медленно и глубоко, минимум десять раз. Тем самым вы эффективно используете время, чтобы привыкнуть к сложившейся ситуации.

## 2.

Поговорите с самим собой. Это бывает очень полезно. Или пусть ваш разум обязательно придумает что-нибудь полезное. Разговаривать с собой полезно тем, что ваши переживания распутываются, переводя внешние планы во внутренние. Разговор с собой объясняет то положение, в каком вы оказались, и показывает, как это произошло. Он успокаивает и нормализует ваш сердечный ритм. Когда вы называете себя по имени, находитесь в безопасности.

## 3.

Разозлитесь на кого-нибудь или на ситуацию, да посильнее. Вы уже не будите испытывать страх, только злость. Вы будете хотеть действовать немедленно.

## 4.

Еще один способ избавиться от страха – посмейтесь. Вспомните что-нибудь смешное из жизни, такое обязательно есть в жизни каждого человека. Смех не только «уберет в никуда» ваш страх, но и вызовет хорошее состояние.