

Человеку свойственно испытывать волнение. Оно появляется по разным причинам – из-за обстановки в мире, проблем на работе или с близкими, материальным положением. Это чувство сковывает человека. Оно сбивает с привычного ритма и не может думать о чем-то другом. Что такое тревожность? Как она проявляется? Как успокоиться и отставить на задний план тревогу?

Тревога - это состояние человека, когда он ощущает угрозу со стороны. Эта угроза провоцирует страх. Такое состояние у каждого проявляется в разных масштабах – все индивидуально. И это ощущение совершенно нормально для людей. Его можно отнести к одному из проявлений природных инстинктов. Таким образом, мы защищаем наш организм, оставаясь всегда настороже.

Однако современному человеку мало что угрожает в повседневной жизни. Сегодня беспокойство и тревожность становится скорее проблемой, чем помощником по выживанию. Она ведет к эмоциональному выгоранию, хроническому стрессу и постоянной усталости, из-за которых мы не можем функционировать полноценно. Поэтому необходимо работать над этим.

Способы как побороть тревожность

□ □ 1. Концентрация на дыхании

Наш организм – это единое целое, все системы и процессы которого связаны между собой. Когда мы испытываем злость или волнение, пульс учащается. В состоянии покоя он замедляется. Из-за беспокойства и тревоги возникают головные боли. Продолжительное бездействие приведет к мышечному дискомфорту, отчего ваш организм всеми силами будет подавать сигналы к движению.

В таком случае необходимо сфокусироваться на дыхании. Все просто – навязчивые мысли учащают количество вдохов и выдохов, а спокойствие, наоборот, избавит нас от лишнего стресса и нормализует дыхание.

Для этого просто нужно взять себя за живот и делать медленные вдохи и выдохи. Сконцентрируйтесь на этом процессе. Думайте о том, как грудная клетка наполняется воздухом и высвобождает его. Повторите несколько раз, пока дыхание не придет в норму.

□ □ 2. Терапия вопросом «А что, если?»

Людей с тревожностью постоянно беспокоят вопросы «а что, если?» или «а вдруг?». А что, если мы друг другу не подходим? Вдруг я не справляю со своими обязанностями на работе? А что, если руководитель зовет встретиться ради того, чтобы сократить мне зарплату или вовсе уволить?

Подобные вопросы возникают в голове спонтанно. Они бесконтрольны, так как связаны со страхом и переживаниями. Спасение от этого – позитивный ответ на эти вопросы. Например, представьте, что та самая пугающая встреча с начальником никак не связана с тем, что вы плохо справляетесь со своими обязанностями. Вы наоборот, слишком критичны и считаетесь примером отличного работника, так как регулярно выполняете плановые задачи. Начальник вызвал вас, чтобы выразить свою благодарность в виде поощрения – прибавки в зарплате или повышении.

Будет нелишним отнестись к этому немного с юмором и нафантазировать совершенно абсурдный исход. К примеру, директор компании бросает все и переезжает на другой конец света. Вас же он оставляет за главного без объяснения причин. Подойдя с юмором к тревоге, вы смените вектор своих мыслей и почувствуете себя немного лучше.

□ □ 3. Упражнение «У меня есть идея!»

Постоянные мысли о предмете нашей тревоги перемещают нас из настоящего в

прошлое и будущее. Мы уже не сосредоточены конкретно на ней и ее решении. Мы думаем о причинах ее появления и негативном исходе. Следующее упражнение помогает вернуться в реальность и успокоиться. Переживания человека – это всего лишь мысли, при этом не всегда обоснованные.

Подумайте о том, что конкретно вас беспокоит. Проговорите вслух проблему и напомните себе, что негативный исход ситуации находится у вас в голове. В реальности же это еще не состоялось. Например: «Мне кажется, что предстоящая встреча с партнерами из Китая пройдет ужасно. Это всего лишь мысль в моей голове. Лучше сесть и дополнительно изучить все материалы, чтобы лучше подготовиться к обсуждению».

Лучше уединиться и проговорить это вслух. Тогда вам станет легче вернуться к прежним делам и не жить тем, что еще не случилось или уже произошло.

□ □ 4. Пресечь самокритичность

Самоосуждение и взваливание вины на окружающих обычно заставляет думать ограничениями. Такой подход не только отнимает силы, но и повышает уровень тревожности.

Решение такой проблемы – принятие своих и чужих недостатков. Это считается основой любой работы над собой.

Чтобы вовремя остановить поток беспокойных мыслей, произносите мантру. Мантра – утверждение, которое напоминает о важном. Скажите себе: «Сегодня я никого и ни за что не виню». Придумайте мантру, которая будет помогать вам, и как можно чаще повторяйте ее себе, чтобы не заикливаться на осуждении.

Если вы страдаете тревожным расстройством, не бойтесь обращаться за квалифицированной помощью. Главное, не дать тревоге завладеть вашей жизнью! Не забывайте о том, что ваше здоровье — самая ценная вещь и обращение к специалисту — поступок, который вы делаете, прежде всего для себя.

