КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ И ТРЕВОГУ

Автор-составитель
педагог-психолог
Е.В. Аношкина

Страх – это естественная защитная реакция организма. Если страх возникает в реально опасной ситуации, то надо не бороться с ним, а уйти из этой ситуации или найти способ обезопасить ее!

А какие же страхи можно с уверенностью отнести к излишним? Те, которые не помогают человеку, а только мешают ему: страхи, которые из-за чрезмерной силы блокируют активность человека, например, страх ответить у доски, страхи по поводу событий или явлений, появляющиеся тогда, когда они объективно не представляют существенной опасности (например, боязнь насекомых, страх оставаться одному). Бывает, что подобные страхи завладевают умом человека достаточно сильно и начинают мешать ему в жизни.

Несколько способов уменьшить страхи.

1. Если ты абсолютно уверен, что твой страх безоснователен – иди ему навстречу! То есть целенаправленно попади именно в ту ситуацию, которой боишься. Если ты найдешь в себе смелость так поступить, через какое-то время страх сам собой существенно уменьшится.
2. Когда сразу встретиться с вызывающим страх объектом или ситуацией тяжело – сначала несколько раз «прокрути» ее в воображении, начиная с наименее пугающего варианта, и постепенно переходя к более пугающим. Делать это надо в комфортном и расслабленном состоянии. Когда острота переживаний снизится (это произойдет обязательно!), можно приближаться и к реальным ситуациям такого рода.
3. Нарисуй (да-да, именно нарисуй, лучше всего красками и кисточкой) тот объект или ту ситуацию, которая тебя пугает. А потом пририсуй туда себя самого, но уже не боящегося. Такой совет кажется тебе несколько странным? Надо полагать, он не более странен, чем сам тот страх, от которого ты желаешь избавиться. Отнесись к этому как к игре.

Подобные страхи довольно легко снимаются специальными техниками психологического воздействия, так что если они продолжают тебя беспокоить, не стесняйся обратиться за помощью к специалисту-психологу.

Тревога же не столь конкретна, как страх, она может касаться каких-то областей твоей жизни в целом, или возникать вообще без очевидной связи с чем-либо вокруг: просто тревожно, и все тут.

Что же делать, если ты склонен сильно тревожиться по самым разным поводам, это для тебя, так сказать, «естественное состояние»? Прежде всего, четко уяснить для себя, что в этом состоянии нет ничего «естественного», оно ненормальное и вредное для твоего организма!

Во-первых, постоянное состояние тревоги серьезнейшим образом вредит твоему здоровью и часто провоцирует заболевания.

Во-вторых, когда ты тревожишься, на это переживание уходит много сил, хуже получается работа, быстрее наступает усталость.

В-третьих, таким путем ты сам себе внушаешь неудачи, и твои худшие опасения действительно могут начать сбываться.

Так что, прислушайся к **рекомендациям, которые позволят тебе тревожиться меньше**:

1. Найди себе серьезное и увлекательное занятие! Тогда у тебя просто не останется времени на беспокойство, будут дела важнее и интереснее. Так называемая «беспричинная» тревога очень часто является спутником безделья.
2. Помни о том, что многие из событий, о которых люди беспокоятся, реально в их жизни так никогда и не происходят. Если вероятность какого-то события очень низкая, то беспокоиться о нем не резон (например, возможность авиакатастрофы).
3. Подробно проговори кому-нибудь (лучше всего – взрослому, которому ты доверяешь), что и как именно тебя тревожит. Можно и не проговаривать, а записывать. Чем точнее ты сформулируешь причины и опишешь источник беспокойства, тем меньше тревоги останется.
4. Если перед тобой стоит конкретная проблема, вызывающая тревогу, задай себе вопрос: «Что я буду делать – беспокоиться или решать проблему?». Само по себе беспокойство забирает твои силы, а решить какую бы то ни было проблему, не помогает. Нужно действовать!
5. Примирись с тем, что от тебя реально не зависит, является неизбежным. Что толку тревожиться, если ты все равно ничего не можешь изменить?
6. Не пытайся «пилить опилки». Тревога может быть обоснованной только в том случае, если она касается будущего или настоящего. Беспокойство по поводу того, что осталось в прошлом и в силу

этого уже никак не может быть изменено, в любом случае беспочвенно.

(По материалам А.Г. Грецова А.Г., Е.Г.Поповой)