

## Способы борьбы с тревогой

1. Спросите себя: "О чем я тревожусь?" Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Если ответ "нет", скажите себе: "Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь". Если ответ "да", начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу. Зачастую, нас тревожат не сами события, а наши фантазии относительно этих событий. Взгляните на ситуацию объективно!
  2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: "Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?" Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: "Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?"
  3. Если нет возможности изменить ситуацию - измените отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: "Будь что будет. Все к лучшему".
  4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится. 😊
- 
5. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.
  6. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: "Я собран, голова ясная, готов к действию". После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение учебных и профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка комнаты.
  7. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.
- 
8. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.
  9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения.
- 

### Человеку, склонному к тревоге, стоит учитывать факторы, усиливающие тревогу, и по возможности избегать их:

1. Спешка, планирование нескольких дел на одно и то же время, временная неразбериха.
2. Употребление тонизирующих напитков (чай, кофе) в больших количествах.