

ТРЕВОГА – СЕСТРА СТРАХА

4+2 СПОСОБА

избавиться от чувства тревоги
для взрослых и детей



БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ СПОСОБЫ

1 Глубоко подышать

Во время стресса и тревоги наше дыхание становится частым и поверхностным. Количество кислорода, поступающего в мозг, сокращается. Поэтому если вам надо быстро успокоиться, применяйте технику глубокого дыхания.

Вдох на 4 счета и выдох также на 4 счета. При этом старайтесь дышать с помощью диафрагмы. Такой вид дыхания является более естественным и глубоким.

2 Послушать расслабляющую музыку

Существует музыкальный трек “Невесомость”, который был создан для того, чтобы помочь людям максимально расслабиться.

Прослушивание этого трека снижает общий уровень тревоги у человека, замедляет сердцебиение, понижает артериальное давление и уровень кортизола – гормона стресса. Ученые назвали эту мелодию самой расслабляющей песней на свете.

Но вы можете найти что-то свое.

3

ПРИНЯТЬ ПОЗУ СИЛЫ

Если вы испытываете состояние тревоги, например, перед важным выступлением или экзаменом, то **вам необходимо принять позу силы.**

Не смейтесь, но попробуйте!

Поза супермена: ноги широко расставлены, руки на поясе, подборок направлен немного вверх.

На самом деле, позой силы является любая поза, при которой ваше тело начинает занимать большее количество пространства. Это может быть поза «морской звезды»: руки подняты вверх в виде буквы V.

Подборок тоже слегка поднят, лицо улыбается.

Представьте, что вы выиграли соревнования

и стоите на высшей ступени пьедестала.

2 минуты в позе силы и уровень тревоги заметно снизится. Вы почувствуете себя смелым и уверенным.

Но имейте в виду, что позиция силы запускает физиологические изменения в организме, но не влияет на то, как вас видят окружающие.

Поэтому практикуйте эту позу лучше всего наедине с самим собой.

4

Проговаривать свои эмоции

Когда чувствуете, что вас одолевают тревога и беспокойство, не держите эти эмоции внутри себя.

Проговаривайте вслух ощущения и чувства. Этот способ успокаивает нервную систему.

Во время тревоги наиболее активно работает правое полушарие, которое отвечает за чувства и эмоции.

Вербализация помогает задействовать левое полушарие мозга, отвечающее за логику и слова.

В итоге чувства становятся более осмысленными, а буря эмоций утихает. Правое и левое полушария мозга начинают работать слаженно.

5 Сеанс массажа

Приятный и эффективный способ, помогающий побороть тревожное состояние. Особенно если человек пребывает в нем постоянно.

Приятные прикосновения и объятия имеют хороший терапевтический эффект и способствуют:

- ✓ повышению настроения;
- ✓ укреплению иммунитета;
- ✓ снижению артериального давления и тахикардии;
- ✓ установлению тесных связей между людьми.

6 Сон в укутанном состоянии

Когда тревожно и страшно, укутайтесь в теплый плед или одеяло. Возникнет ощущение, что ты находишься в коконе, как в материнской утробе. Это удивительным образом успокаивает нервную систему.

7 Спорт

Ученые доказали, что спорт полезен не только для физического, но и для психического здоровья человека.

При регулярных тренировках в организме вырабатываются эндорфины, дофамин, серотонин и другие “гормоны счастья”. А вот адреналин и кортизол снижаются. Поэтому после тренировки человек чувствует себя уставшим, но довольным.

Попробуйте “убежать” от тревоги на беговой дорожке или в парке. Уплыть от нее в бассейне. Выберите себе тот вид физических нагрузок, который вам по душе.

Не стоит загонять себя до потери сознания. Спорт должен быть в удовольствие!

PRO СТРАХИ

Как справиться?

Страх – негативная эмоция, которая присуща всем людям. Он является защитным механизмом, который призван оградить человека от возможных опасностей.

Испытывать страх так же естественно, как радоваться, или грустить. Однако все дело в силе эмоции.

Страх, в ситуациях опасных для физического или социального благополучия – это нормально. Он помогает найти в себе силы для решения проблемы, стать более осмотрительным и осторожным. Другое дело, когда человек испытывает сильный страх без причины.

В этом случае страх мешает нормальной социальной жизни и имеет **ряд других негативных последствий:**

- ☑ Человек переживает в постоянном стрессе, что истощает его психические силы и снижает сопротивляемость болезням;
- ☑ Появляется склонность к развитию психических заболеваний – невроза, психоза, расстройств личности;
- ☑ Нарушаются отношения со значимыми людьми;
- ☑ Изменяется нормальный уклад жизни – из-за опасений человек может перестать выходить из дома.

Поэтому со страхом надо бороться. Только процесс этот не быстрый и требующий глубокой работы над собой.

Если вас это не пугает, читайте дальше!

Работа со страхами осуществляется на уровнях:

-1-

Уровень тела

Попробуйте почувствовать, где в теле, вы чувствуете страх. На что это похоже? Как он выглядит? Можете даже нарисовать этот образ страха. Посмотрите на него и подумайте, о чем он вам хочет рассказать?

Используйте телесные практики, чтобы уменьшить страх в теле (после его визуализации и рисования он уже уменьшится)

-2-

Уровень Я

Составьте портрет себя, каким вы себя сейчас видите. Это я – реальное. Так же составьте портрет себя идеального, без страха. Представьте, как можно подробнее, свой идеальный образ, образ вашего будущего, как изменилась ваша жизнь, когда страх исчез. Человек, находящийся в плену у страха – жертва. Человек, свободный от страха – автор своей жизни. Как вам, быть автором своей жизни?

-3-

Уровень убежде- ний

Какие у вас убеждения, связанные с вашим страхом? Вы думаете, что полных не любят? Деньги – это зло? Выпишите все свои убеждения и почему вы так думаете?

Как бы их прокомментировал автор своей жизни? В вашей жизни, автор вы. Что вы хотите сделать с вашими убеждениями?

4+2 способа

избавиться от чувства тревоги
для взрослых и детей

Работа со страхами осуществляется на уровнях:

-4-

Поведен- ческий уровень

Ответьте на вопрос: что вам необходимо изменить в своем поведении, чтобы начать жить, как автор в своей жизни.

Какие навыки у вас уже имеются,
а какие нужно развивать?

-5-

Социаль- ный уровень

Посмотрите на свое окружение. Выпишите всех, с кем вам приходится, так или иначе, взаимодействовать. Напротив каждого имени поставьте знак + или – в зависимости от того, поддерживает вас этот человек или, наоборот, пробуждает в вас жертву.

Даже если людей со знаком + будет не много, подумайте, как вы можете увеличить ваше общение.



Дорогие друзья!

Если вы проделаете эту глубокую работу над собой, то непременно получите результат.

И он будет заключаться не только в избавлении от страхов, но и в вашем перерождении из позиции жертвы в позицию авторства своей жизни.

Но и это еще не все...





Для психологов, желающих работать в теме страхов, предлагаем эффективный инструмент

**игровой эмоциональный тренажер
PRO СТРАХИ.**

С его помощью клиенты серьезно проработают свои страхи, отметят свои зоны роста, поменяют убеждения, получают инструменты самопомощи в негативных эмоциях и многое другое.



**По вопросам приобретения пишите
в сообщения группы**

 **@deputatova_school**

