

Как избавиться от тревожности



Сегодня мы поговорим о том, что такое тревожность, и как с ней справиться. Если вы часто ощущаете психологический дискомфорт, неуверенность в завтрашнем дне и своих силах, перепады настроения, беспокойство, то, вероятно, вы столкнулись с тревогой.

Характерные особенности тревожного человека:

1. Чрезмерно эмоциональные реакции на неудачи.
2. Снижение работоспособности в стрессовых ситуациях или при сжатых сроках.
3. Боязнь неудачи, преобладающая над стремлением к успеху.
4. Ситуация успеха служит стимулом и мотивацией к деятельности, ситуация неуспеха – «убивает желание работать».
5. Восприятие всего окружающего мира или многих объектов как опасных, хотя в реальности это не так.

Причины тревожности:

- Борьба между «хочу и надо», между «хочу, но не умею» – ситуации внутриличностного конфликта;
- завышенные ожидания (либо человек сам ставит слишком высокую для себя «планку», либо излишняя требовательность идет от родителей, например, популярное «учись на отлично»);
- ситуации шантажа и манипуляции вами другими людьми;
- неудовлетворение имеющихся потребностей;
- финансовая или профессиональная нестабильность, неустойчивость.

Методы, помогающие снизить тревожность:

Тревожность тесно связана с застенчивостью и замкнутостью. Таким образом, для снижения уровня тревожности нужно работать над уверенностью в себе, формированием адекватной самооценки, избавлением от застенчивости. Перечислим несколько общих советов:

- Не переживайте по поводу того, что не произошло.
- Воспитывайте в себе способность и желание идти на компромисс, сотрудничество, взаимопомощь при возникновении недопонимания с окружающими людьми.
- Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не перегружать себя интеллектуально, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать окружающим людям.
- Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.
- Повышайте коммуникативные навыки, учитесь эффективному общению, без конфликтов.
- Учитесь саморегуляции. Эффективны такие способы:
- переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать и прочитаю эту книгу»);
- отвлечение (отстранение от тревожащего фактора за счет силы воли);
- снижение значимости («Это всего лишь доклад. Да, он имеет публичный характер, но я уверена в своих силах, могу пояснить каждую фразу»);
- продумывание плана Б (от цели отступить нельзя, как говорится, «в алфавите 33 буквы, а значит, у вас 33 плана»);
- наведение дополнительных справок (вам дали незнакомый адрес – найдите его на карте, просмотрите визуализацию улиц, найдите ориентиры);
- физическая разминка (спорт снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию);
- временная отсрочка цели с изменением плана ее достижения, то есть включение новых этапов и идей;
- воспоминания о предыдущих ситуациях успеха и гордости за себя или просто о позитивных приятных моментах из жизни.
- Никогда не замыкайтесь в себе, делитесь своими переживаниями с людьми, которым вы доверяете.
- Найдите «отдушину». У каждого человека есть свои увлечения, хобби, которое приносит удовольствие. Вы должны знать, что несмотря ни на что у вас есть это любимое дело. И даже если все будет «рушиться», оно поможет зарядиться положительными эмоциями и мыслями.
- Разберитесь, из чего состоит ваша тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев». Подумайте, что можно сделать с ситуацией из-за которой возникают данные чувства.

Запомните, пожалуйста, главный принцип тревожности. Чем больше вы переживаете, тем больше страдает качество деятельности. От этого еще больше развивается тревожность. Да, это замкнутый круг. Его в прямом смысле нужно разрывать.

Ну, и напоследок еще кое-что. Взгляните на тревожность как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии. Хотите выдумывать – пишите, рисуйте, сочиняйте. Или придумайте себе новое занятие.

Попробуйте записать на листе тревоги, которые вы испытывали хотя бы полгода назад. Вероятно, не вспомните. Или запишите нынешние тревоги, а через месяц прочтите. Скорее всего, ничего из них не осуществится, и тогда вы поймете, что зря придумывали.

Нет смысла тревожиться, нужно решать проблемы или менять свое отношение к ситуации.