

Как избавиться от постоянной тревоги?



Тревога и беспокойство вызываются факторами, которые воспринимаются психикой как угрожающие. Страх, лежащий в их основе, является механизмом эволюции. Он посылает организму сигналы об опасности и необходимости бегства или борьбы с угрозой. Таким образом, эти переживания являются существенными для сохранения нашей жизни. Однако постоянное чувство тревоги и беспокойства может совершенно лишить человека способности справляться даже с повседневными делами.

Хорошая новость заключается в том, что есть немало способов, позволяющих существенно снизить чувство тревоги. Некоторые из них уже достаточно обширно описаны в различных источниках — это необходимость полноценного сна, регулярных физических упражнений, а также навыки релаксации. Применять эти способы должен каждый, кто хочет избавиться от беспокойства и вывести свою жизнь на более качественный уровень.

Мы же рассмотрим психологические стратегии, которые позволят перенастроить восприятие у тех, кого мучает чувство тревоги и

беспокойства. Причины, по которым человек продолжает от них страдать, чаще всего коренятся в его нежелании преобразовывать свой мир, или же в применении техник от случая к случаю. Нужно помнить: стабильность – главный союзник в борьбе с постоянной тревогой.

Итак, перейдем к психотехникам.

- Напишите список логически обоснованных утверждений, которые позволят вам бороться с тревогой. К примеру, «Статистически очень малый процент самолетов терпит крушение». «Я смогу справиться с походом в магазин. Я делал это раньше». Утверждение для ребенка может звучать так: «Я знаю, что мама не забудет забрать меня со школы».

Читайте этот список два-три раза в день. Зная четко те аргументы, которые могут быть противопоставлены тревоге, вы не будете безоружны в тот момент, когда она придет. Ведь беспокойство заставляет нас забывать об известных фактах и верить его обманчивым идеям.

- Найти новый смысл. Страх может разрушить наше мировосприятие до основания. Люди, которые пережили серьезную психологическую травму или настоящие потери, часто задумываются о том, есть ли в их жизни смысл. Пройдя через испытания и лишения, они чувствуют себя виновными в случившемся. Этих людей посещают иррациональные мысли о том, что они могли бы каким-то образом все предупредить. И такие соображения подрывают их мироощущение, заставляя сомневаться в смысле собственной жизни.

Страдает ли человек от постоянной тревоги, или от прошлой травмы, для него очень важно найти чувство смысла. Исследования показывают, что люди, испытавшие угрозу жизни и сумевшие после этого найти смысл в том, что с ними произошло, быстрее возвращаются к нормальному состоянию.

- Используйте метафоры, чтобы преодолеть тревогу. Этот способ позволяет взглянуть по-новому на свои страхи и дистанцироваться от них. Если вы ищете способ, как избавиться от постоянной тревоги, попробуйте представлять эти метафоры перед сном, чтобы образы легче проникали в подсознание. Если чувство беспокойства возникло внезапно – эти приемы будут также эффективны. Предлагаем несколько метафор:
 - «Водитель автобуса». Представьте себе, что вы сидите в кресле водителя, в то время как все пассажиры (беспокойные мысли) громко и назойливо обсуждают свои проблемы, критикуют вашу работу или пытаются подсказать направление. Вы можете, конечно, позволять им шуметь, а можете продолжать концентрироваться на дороге, игнорируя все попытки этих «пассажиров» отвлечь вас.
 - «Задира». Представьте детскую площадку, на которой малыши вынуждены научиться жить в присутствии наглого хулигана. Он использует насмешки и угрозы, чтобы вывести из равновесия других детей. И они могут реагировать по-разному. Некоторые дети выбирают самый простой способ – они верят тому, что говорит задира и расстраиваются. В общем, реакция их происходит на автомате. А хулигану только того и нужно – он продолжает развлекаться, издеваясь над другими. Но так делают не все дети. Другие бросают ему вызов, и, в конце концов, задира сдается. Ну а третьи признают его присутствие, а затем начинают его попросту игнорировать, продолжая заниматься своими делами. И перед ними обидчик тоже вскоре сдается.
 - «Туннель». Когда мы находимся в состоянии тревожности, то будто бы едем через длинный и темный туннель, который, однако, имеет выход. Очевидно, что для того, чтобы доехать до этого выхода, лучше продолжать двигаться по направлению к нему, чем останавливаться и

искать выход на месте. Чувство тревоги всегда проходит – у туннеля есть конец, как и есть конец тому, что вы можете ощущать.

Посмотрите в лицо своим страхам, чтобы они не начали вас истощать. Используйте техники, направленные на уменьшение стресса, каждый день перемещайте фокус внимания с негативных событий на позитивные. Работайте над обретением смысла жизни. Не отказывайтесь от поддержки окружающих. И, наконец, если тревога или страх снова бросают вам вызов, не отказывайтесь из-за них от других областей своей жизни. Даже во время работы над собой и над избавлением от своих страхов возможно найти счастье в отношениях с людьми и цель жизни.