



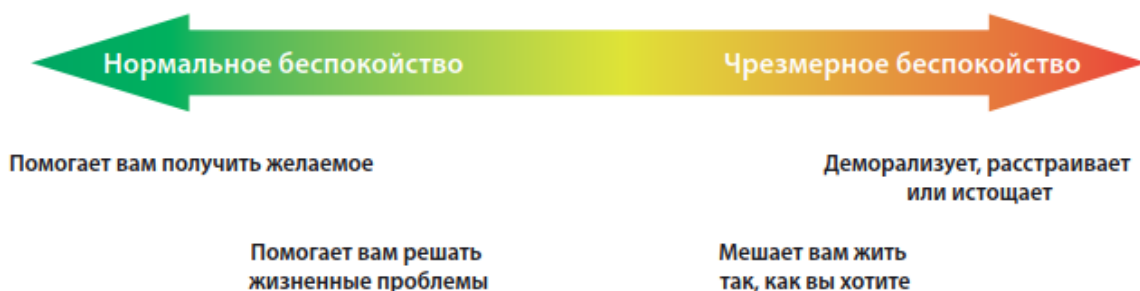
## 6 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И БЕСПОКОЙСТВОМ

Как быстро меняется мир вокруг нас, а значит и мы. На этом фоне конечно сложно не забеспокоиться о том, что стоит за всеми изменениями, как они влияют на нас, наш жизненный уклад и отношения. Во времена неопределенности совершенно естественно испытывать трудности. При этом, не стоит забывать оказывать помощь и заботу себе и окружающим.

### КОГДА БЕСПОКОЙСТВО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

Все, так или иначе, беспокоятся и это нормально. Даже тогда, когда, казалось бы, все идёт своим чередом, может возникнуть мысль «А что если..?» Думая о будущих событиях мы можем предвидеть препятствия и пути их преодоления. Но в ситуациях неопределённости, новизны и непредсказуемости, беспокойство нарастает и приводит к чувству тревоги, порой выходящему из-под контроля.

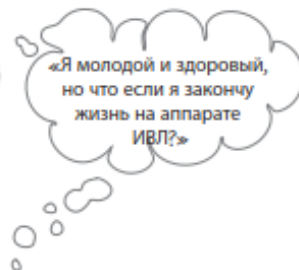
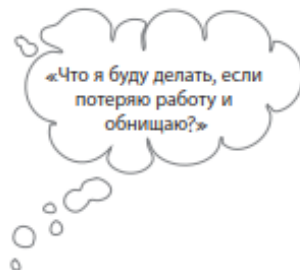
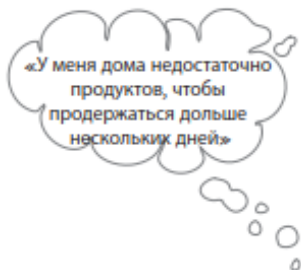
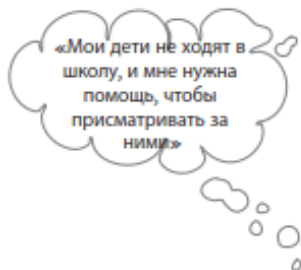
Беспокойство становится проблемой, когда не дает нам жить своей жизнью, если оно лишает возможности думать и планировать действия для решения возникающих трудностей, если является гипотетическим, деморализует и истощает.



## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С БЕСПОКОЙСТВОМ?

**1.** Когда мы начинаем о чем-то тревожиться, стоит подумать, к какому виду относится беспокойство: к реальному или гипотетическому?

**Беспокойство о реальных проблемах**  
касается действительно существующих проблем, которые влияют на вас прямо сейчас.



**«Гипотетическое» беспокойство**  
касается того, чего сейчас нет, но могло бы произойти в будущем.

Если вы испытываете «гипотетическое» беспокойство, стоит напомнить себе, что в данный момент мозг не занимается проблемой, которую вы можете решить. Здесь важно найти способ отпустить беспокойство и переключиться на что-то другое. Это поможет разорвать цепь заикленности, что высвободит энергию для поиска благоприятного выхода из ситуации.

**2.** Беспокойство настойчиво. Оно может заставить вас считать, что необходимо погрузиться в него прямо сейчас. Научитесь говорить своему беспокойству «не сейчас».



На практике необходимо выделять определённое время для него, например 30 минут в конце дня. Это может показаться странным. Но на деле приём достаточно эффективен и к тому же, 23,5 часа в сутки вы освобождаете себя от переживания неприятного чувства, пока не придёт его время.

**3.** Когда мы тратим силы на борьбу с возникшей тревогой, теряется контакт с тем, что приносит удовольствие. Включите в список ежедневных дел занятия, которые порадуют вас.



Например, прослушивание музыки, просмотр комедии, приготовление вкусного блюда, танцы, пение, настольные игры в кругу семьи, чтение любимых книг, далее список можно продолжить 😊

**4.** Человек – существо социальное, поэтому нам важно быть в контакте с другими людьми. В процессе общения, снижается уровень тревоги. Человек понимает, что он не один, что может разделить свои переживания, обсудить волнующую его тему и получить поддержку. Нередко, в процессе разговора приходит понимание ситуации и намечается решение.

**5.** Мы хорошо себя чувствуем, когда чего-то достигаем. Важно и полезно каждый день делать что-то, что даёт вам ощущение достижения, при этом подмечать все, даже маленькие победы.



Например, работа по дому, готовка по новому рецепту, регулярная утренняя зарядка, запоминание новых слов, украшение интерьера, наведение порядка в шкафах и т.д.

**6.** Вернуться в настоящий момент и отпустить беспокоящие вас мысли поможет освоение навыков осознанности. Например, сосредоточение внимания на звуках вокруг держат вас в контакте с настоящим моментом. Это действие станет неким «якорем», удерживающим и концентрирующим внимание в текущем времени и не даст беспокойству проникнуть в вас.