**Преодоление и снятие тревожности**

* ***Что такое тревожность?***

Тревожность - это психологическое ощущение дискомфорта, который возникает внезапно, вызывая более или менее интенсивное чувство плохого самочувствия. Оно может проявляться спазмами в желудке, или быть намного разрушительнее, превращаясь в паническую атаку (одышка, сердцебиение, чрезмерная потливость).

Мы склонны путать тревожность и стресс, которые представляют разную суть. Стресс связан с конкретной, внешней по отношению к событию, причиной (экзаменом, важной встречей), в то время как тревога может наступить без видимой причины, притом, что человек боится за себя.

* ***Откуда берутся страхи и беспокойство?***

Они могут исходить из многих причин: событий в семье, которые травмировали человека, усугубления чувства собственной вины (оправданной и неоправданной), переходящей тревоги от окружающих, негативного мировоззрения, предубеждений, нетерпимости и др.

* ***Откуда берутся страхи и беспокойство?***

Они могут исходить из многих причин: событий в семье, которые травмировали человека, усугубления чувства собственной вины (оправданной и неоправданной), переходящей тревоги от окружающих, негативного мировоззрения, предубеждений, нетерпимости и др.

* ***Я осознаю, что веду себя слишком беспокойно.***

С вами, несомненно, происходили случаи, когда вы чувствовали себя больными и без конца прокручивали мрачные мысли, сами не зная почему. Мы должны научится улавливать и понимать сигналы тела, быть к ним внимательными. Признать наличие тревоги имеет важное значение.

Первым шагом станет то, что вам необходимо подметить и подчеркнуть определенные события, людей или вещи, вызвавшие у вас это чувство. После того, когда вы «поймали» в себе беспокойство, вы должны смело оглянуться назад, чтобы понять влияние негативных эмоций из прошлого.

Важно не обвинять окружающий мир и свое невезение... Уметь задавать себе вопросы и искать ответы в личной истории жизни,- это часть процесса преодоления ощущения тревожности. Анализ некоторых своих действий, которые могут воссоздать реальные страхи и реальные желания, является очень важным шагом.

* ***Я могу признаться.***

Как тогда научится управлять тревожностью и использовать ее для достижений?

Для начала, нужно «исповедаться», то есть, вслух или в письменном виде, признаться собеседнику в том, что сейчас вы слишком обеспокоены. Прислушивайтесь к своему телу и ощущениям. С момента признания своего страха, вам станет намного легче отыскать способ его преодоления.

Старайтесь также быть открытыми с людьми, общайтесь, обменивайтесь информацией. Это поможет вам эффективно справится с собственной тревожностью. Иногда, один только разговор с кем-нибудь, может стать спасением в буквальном смысле..

* ***Я забочусь о своем теле.***

Сколько уже раз повторялось: ***занимайтесь физической активностью!***

Кроме физических упражнений согласно возрастной категории, также обязательно уметь расслабляться.

Йога, лечебный массаж, - все способы хороши, чтобы расслабиться и успокоиться.

Наша насыщенная жизнь летит со скоростью 1000 км/час, и уделить время лично себе, становится недоступной роскошью! Нужно уметь сказать «стоп», - и перейти в экономный режим энергосбережения, став немного медлительными.

* ***Мне интересна жизнь, я способен радоваться, создавать и мечтать.***

Потеря оптимизма, хорошего расположения духа и желаний – это начальные последствия постоянного ощущения тревоги. Мы ленимся и прекращаем делать те вещи, которые нам нравились, наши желания постепенно угасают. Стоп! Вспомните, что вам когда-то приносило удовольствие, созидание означает, что вы доверяете себе, полагая, что способны на создание красивых вещей. Поэтому ищем свой старый ящик с инструментами, готовим ручку, покупаем кисти, или берем ножницы - и начинаем работать (творить)!

* **Я работаю над собой.**

Приручение собственного беспокойства требует реальной работы над собой. Цель состоит в том, чтобы выбрать жизнь, а не страдания. Не бояться жизни, не позволить страхам и тревогам раздавить себя (болезнь, смерть, отказ), но уметь позаботиться о себе и наполнить свою жизнь смыслом.

Научится задавать себе вопросы, вникнуть в прошлое, отпустить... Приручение тревожности требует большого личного участия. Самоанализ может быть долгим и сложным, но это необходимо. Если на работу над собой не хватает собственных сил, психотерапевт может помочь вам с этой важной миссией.

**Если в эту секунду вы принимаете решение жить полноценной жизнью без страха и тревог - вы уже смелый человек!**

**Как справиться со стрессом?**

Нет правил и методов лечения стресса, и, кроме того, некоторых провоцирующих моментов вы просто не в состоянии избежать. Но есть определённые меры и действия, которые можно противопоставить или хотя бы отдельным стрессовым ситуациям.

1. Никогда не пытайтесь делать более одного дела сразу.
2. Не перегружайте свой рабочий график. Планируйте свой день и только то, что сможете сделать.
3. Если Вы водите машину, то только на средней скорости, даже если дорога забита транспортом, относитесь к этому спокойнее.
4. Выходите или выезжайте чуть-чуть пораньше, возьмите это себе в привычку.
5. Каждый день выделяйте немного времени для расслабления и физических упражнений. Обычная пешая прогулка утром или вечером –превосходный способ расслабиться.
6. Раз в неделю уделите время водным процедурам, пусть это будет ванная с арома-маслами и легкой музыкой, бассейн или баня. Вода очищает не только тело, но и душу.
7. Проводите какое-то время с семьей или с друзьями, даже если придётся пожертвовать временем для работы и хобби.
8. Не взваливайте на себя добровольно дополнительную ответственность или работу ради карьеры.
9. Куда бы вы ни направлялись, поставьте перед собой задачу увидеть там или по пути что-нибудь красивое – цветы, закат или рассвет, интересное здание.
10. Когда будете беседовать с кем-нибудь на вечеринке или на собрании, не говорите слишком много, спокойно посидите и послушайте собеседника, задавая вопросы.
11. Перед тем как ставить перед собой новую задачу, подумайте, действительно ли это вам нужно, и если да, то следует ли это делать немедленно. Возвещайте свои силы.
12. Уделяйте немного времени хобби – чтению, работе в саду. Получайте от этого удовольствие.
13. Постарайтесь на работе устраивать себе 5 - .минутный перерыв каждые 2 часа.
14. Старайтесь чаще улыбаться, замечать хороших людей.

**Помните, что действие стресса гораздо больше зависит от вашей реакции на происходящее, чем от самого события.**

**Как противостоять стрессу?**

Одним из способов избавиться от стресса, является релаксация. Это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавить от физического или психического напряжения. Выполнять релаксационные упражнения желательно без посторонних глаз.

Целью этих упражнений является полное расслабление всей группы мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психическое состояние и стабилизирует душевное расслабление. По возможности проветрите помещение в котором будете заниматься релаксацией.

Для начала необходимо принять исходное положение: лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором вы находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхание. В течение 1-2 минут.

3. Сделайте глубокий вздох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза. Затем полежите спокойно полежите, несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущениях тяжести своего тела. На учитесь наслаждаться этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с переменным напряжением и расслаблением тела.

**Упражнение для снятия эмоционального стресса**.

С их помощью Вы сможете расслабиться после напряжённого дня. Вы снимите дневную усталость и проведёте вечер активно. Упражнение потребуют нескольких минут, но дадут 2-3 часа нормального активного самочувствия.

Во время выполнения упражнений внимание сосредотачиваем на дыхании и ощущениях в мышцах. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Все негативные мысли и звуки окружающей среды отходят на задний план. Мы не замечаем их, мы им просто позволяем быть. Сосредоточиться на дыхании можно мысленно проговаривая фразу: «Вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого».

**Упражнение «Техника сокращения мышц всего тела».**

Сидя или стоя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бёдер (но не расслабляйте при этом мышц икр). Постепенно на вдохе добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук – до тех пор, пока всё тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом постепенно расслабляйтесь на выдохе, начиная с мышц рук.

**1.Растяжка задних мышц шеи.**

Положите руки на затылок, глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. **Далее Упражнение**  «*Техника сокращения мышц всего тела»*

**2.Растяжка ромбовидных мышц**.

Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз (не отпуская руки с плеч), а голову старайтесь не опускать. Подбородок держите прямо. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд.

**Далее Упражнение**  «*Техника сокращения мышц всего тела»*

**3.Растяжка мышц вытянутых рук.**

Н высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Потяните руки вперед. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. **Далее Упражнение**  «Техника сокращения мышц всего тела»

**4.Растяжение трапециевидных мышц.**

Положите обе руки на трапециевидные мышцы (основание шеи и плеч). Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы. Оставайтесь в таком положении от 10-20 секунд. ***Далее Упражнение***  *«Техника сокращения мышц всего тела»*

**5.Боковые растяжения шеи.**

Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо.

Закончите весь комплекс *упражнением «Техника сокращения мышц всего тела».*

# Дыхательное упражнение при стрессе и тревоге

|  |
| --- |
| Человек, испытывающий стресс, дышит учащенно, что может усилить тревогу и уменьшить переносимость стресса. Эта техника поможет Вам научиться дышать правильно. На ее выполнение требуется около 5 минут.  1. Для начала вытянитесь прямо стоя или лежа. Вы можете также сесть прямо в кресле, если Вам так удобнее.  2. Положите руку на живот.  3. Дышите так, как вы это делаете обычно, при этом следите за движением живота и груди во время дыхания.  4. Попробуйте дышать "животом" - так, чтобы в дыхании участвовали мышцы живота, а грудь оставалась неподвижной.  5. Теперь попробуйте медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как животом мягко подталкивает лежащую на нем руку.  6. На счет 5 задержите дыхание.  7. Медленно выдохните через нос, считая до 5, мягко нажимая рукой на живот.  8. Дышите так в течение 5 минут.  9. Если во время упражнения у Вас начинается тревога - прервите упражнение.  10. Сначала Вы можете делать упражнение в течение меньшего периода времени, постепенно увеличивая его до 5 минут. Не забывайте выполнять его 2 раза в день.  11. Вскоре Вы сможете не замечая этого дышать так в течение всего дня.  12. Когда Вы обучитесь этому упражнению - Вы можете делать его во время тревоги и при стрессе. Вы почувствуете облегчение.  13. Не отчаивайтесь, если у Вас не получается делать это упражнение сразу. Чтобы научиться его делать, требуется время.  14. Не бойтесь, что оно спровоцирует тревогу. Если Вы почувствуете себя некомфортно - Вы можете остановиться в любой момент. |