Рекомендации педагога-психолога по преодолению тревожности.

Тревогу в своей жизни испытывал каждый.

**Тревога** – это волнение, беспокойство или предчувствие чего-то плохого. Причем чаще всего тревога бывает достаточно неопределенной и смутной – мы опасаемся непонятно чего или сразу многих вещей одновременно. В обычном смысле тревога помогает мобилизовать силы, привлекает внимание к решению определенной задачи и является нормальной реакцией на стресс. Но когда тревога становится постоянной, назойливой, отнимающей силы, то можно говорить о повышенной тревожности. Она выматывает: человек начинает чувствовать тревогу по любому поводу или даже без повода.

**Тревожность** – это уже психологическая особенность, склонность человека чаще и сильнее испытывать тревогу. Некоторые люди изначально предрасположены к повышенной тревожности, они обладают повышенной впечатлительностью, ранимостью, внушаемостью. А бывает тревожность, как приобретенное качество. Если в детском и юношеском возрасте человек сталкивается с серьезными психологическими или физическими травмами, потерей близких людей, физическими наказаниями, одиночеством, то у него формируется определенная негативная картина мира, ожидание опасности. Иногда такой образец поведения передается от родителей или близких взрослых людей.

**Признаки повышенной тревожности:**

**Ваше беспокойство несоразмерно поводу.** Повышенная тревожность отличается от обычного беспокойства тем, что она навязчива, негативно влияет на качество жизни и нарушает повседневную деятельность человека.

**Вам физически плохо**: головокружение, сухость во рту, повышенное потоотделение, учащённое сердцебиение, тошнота, головная боль.

**Вы быстро устаёте** или Ваша усталость несоразмерна затраченным усилиям.

**Вы не можете усидеть на месте:** Вы мечетесь из стороны в сторону, Ваши руки постоянно что-то перебирают, Вам хочется куда-то выплеснуть накопившиеся эмоции.

**У Вас проблемы с концентрацией внимания**. Приступы тревоги могут снижать производительность труда и негативно влиять на память.

**Вы раздражительны**. Острая реакция на вещи, которые раньше не выбили бы вас из колеи, — характерный признак повышенной тревожности.

**У Вас постоянно напряжены мышцы**: сжатие челюсти или кулаков, боль в мышцах, спазмы, зажимы. Иногда дискомфорт доходит до того, что человек не может встать с кровати и для облегчения ситуации нужно принять лекарства.

**Вы плохо спите**. Нет ничего необычного в том, чтобы ворочаться полночи перед ответственным выступлением или назначением на новую должность. Но если это происходит снова и снова — в том числе без явной причины, — есть о чем задуматься.

**Вы боитесь** чего-то, что не несет прямой опасности**.** Сюда же относится страх, что другие могут осудить, унизить, отвергнуть или негативно оценить.

**Вы перфекционист:** стремление к совершенству через самобичевание грозит проблемами с эмоциональным здоровьем.

Конечно, повышенная тревожность ухудшает качество жизни, и лучше всего обратиться [**за консультацией к психологу**](https://www.bsut.by/university/departments/otdel-po-vospitatelnoj-rabote-s-molodjozhyu/zapizs) . Но кое-что вы можете сделать и самостоятельно, чтобы помочь себе.

**Сосредоточьтесь на своем теле.** Дышите, обращая внимание на свои вдохи и выдохи. Почувствуйте свое тело – Вам тепло или холодно, удобна ли Ваша поза. Даже если в это время тревожные мысли продолжают одолевать Вас, просто опять переводите свое внимание на дыхание и состояние вашего тела.

**Постарайтесь осознать то, что вызывает тревогу**. Что самое плохое может случиться? Какую помощь или поддержку Вы можете получить в таком случае? Когда Вы проиграете внутри себя эти ситуации, Вы увидите, что тревога немного уменьшится – ведь зачастую нас пугает именно неизвестность.

**Продумайте конкретные действия** и приступайте к ним – реальные дела отвлекут вас от непродуктивных мыслей. А если окажется, что Вы ничем не поможете ситуации, а можете только ждать результата, то подумайте, как Вы можете отвлечь себя? Какие еще важные вопросы можете решить, что полезного можете сделать, пока находитесь в ожидании?

**Ограничьте негатив:** там взорвали, здесь умерли, а вон там цунами с ураганом. Это очень печально, но, если это никак не затрагивает лично Вас – уберите эти новости из своей жизни.

**Уделите внимание здоровью**: сон, полноценное питание, физическую активность и режим дня помогают улучшить общее состояние нервной системы.

Конечно, ситуации бывают разными. На индивидуальных консультациях психологи подробно разбирают их, пытаясь найти плюсы и минусы в таком взгляде на мир, и обучая думать иначе.

*С уважением педагог-психолог отдела по воспитательной работе с молодежью Шевчик Сергей Васильевич*