

Рекомендации учащимся «Как преодолеть страх и тревогу»

Страх и тревога, - безусловно, неприятные для всех чувства, но вполне естественные.



Тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения, озабоченности в тех или иных жизненных ситуациях. В норме тревога служит «сигнализацией», предупреждающей об опасности, помогает сконцентрироваться и найти выход из опасной ситуации. Но иногда тревога настолько захватывает человека, что руки, буквально, перестают его слушаться, а в мыслях наступает путаница.

Страх является естественной реакцией организма на ту или иную ситуацию, и имеет защитный характер, являясь прямым следствием инстинкта самосохранения. Однако, сильно преувеличенные необоснованные страхи способны доставить человеку много неудобств.

В некоторых жизненных ситуациях испытывать страх и тревогу нормально, но чтобы эти чувства не разрослись до огромных, всепоглощающих размеров, и начали мешать действовать и получать радость от жизни, предлагаю тебе несколько способов снижения страха и тревоги.

Устрани неопределенность. Часто мы придумываем источники своих страхов там, где нам не хватает точной и достоверной информации. При устранении неопределенности часть страхов, как правило, рассеивается так же, как это происходит при включении света в темной комнате. Только на свету выясняется, что ни грабителей за дверью, ни привидений под диваном нет!

Оцени, насколько реальна угроза. Если существует хоть маленькая угроза благополучию организма, то происходит автоматическое включение реакции страха, запуская весь комплекс психологических и физиологических изменений в организме: сильное сердцебиение, потливость и т. п. Зачастую ответ организма оказывается заведомо сильнее, чем потенциальная опасность, однако природа, создавая этот инстинкт, по-видимому, считала, что для организма лучше перестраховаться, чем пропустить сигнал об опасности и погибнуть. Это относится к страхам летать самолетами и другим формам беспокойства, при которых выяснение точной статистики может значительно снизить уровень тревожности.

Сравни твой страх с другим, более сильным. Иногда на нас наваливаются всякие неприятности, под угрозой оказывается учеба, карьера, материальное положение или отношения со значимыми, близкими людьми. Именно в такие минуты нас охватывает тревога, возникает чувство безнадежности. Но на самом деле настоящий страх выглядит по-другому - гораздо более впечатляюще! Попробуй вспомнить о том, что в мире есть более глобальные трагедии: катастрофы, пожары, землетрясения, эпидемии и пр.

Представь, что все, чего ты боялся, уже случилось. Представь на несколько минут, что все, чего ты боялся, уже произошло. Проникнись своим новым положением. Ощути на какое-то время горечь и отчаяние, а потом умойся холодной водой и составь план своих действий в новых условиях. Оказывается, что жить вполне можно и так! Более того, ты наверняка почувствуешь некоторое облегчение, так как исчезнет страх неизвестности и стресс ожидания. А после этого подумай, что, может быть, ты просто придумал все эти возможные «беды», что они пока еще не произошли и, могут вовсе не произойти, если ты предпримешь определенные меры. Но даже если они и произойдут, то жизнь продолжается в любом случае!

Действенный способ - «Трудотерапия». Если тревожные мысли не дают тебе покоя и лишают сна, старайся загрузить себя делами, особенно, связанными с физическим трудом. Не оставляй себе ни минуты на тревогу и беспокойство, возможно, такая «трудотерапия» позволит тебе по-другому смотреть на многие вещи.

«Ты не одинок в своих страхах!». Поверь, подобные негативные эмоции, страхи испытывают тысячи, а быть может, и миллионы людей на Земле. Многие из них уже прошли этот период и живут вполне счастливо. Многим, в том числе тебе, еще предстоит это испытать. При этом миллионам людей приходилось еще хуже, но они выдержали это испытание. И у тебя все получится!

Проявление храбрости. Нельзя одновременно испытывать тревогу и страх и при этом улыбаться и быть расслабленным. Заставь себя улыбнуться, медленно выдохни воздух и опусти плечи. Расслабь свои мышцы и вспомни любимый анекдот или еще что-нибудь смешное. Улыбайся и твои чувства вынуждены будут подстроиться под состояние твоего тела.

Живи «здесь» и «сейчас». Семьдесят процентов наших страхов связано с будущими событиями, двадцать пять - с прошлыми и только пять процентов - с настоящими. Живи в настоящем, и количество твоих страхов уменьшится.

Замена негативных эмоций на позитивные. Есть эмоциональные состояния, которые способны вытеснить страх или не допустить его разрастания. Это чувство интереса, любопытство, юмор, злость, жалость и т.д. Например: «Какой забавный паучок. А сколько у него лапок, надо посчитать... Шесть или восемь? Интересно, а глаза у него есть?»

Не подавляй эмоции. Озвучь свои чувства. Расскажи о них другу, близкому человеку, запиши переживания в дневник. Или позвони по «Телефону доверия» и обсуди свое эмоциональное состояние с психологом. Озвученный страх теряет первоначальную силу.

Найди «физический» выход своим эмоциям. Пой. Начни танцевать – прямо на месте, без подготовки. Попробуй имитировать шипение змеи: полминуты издавай звук «ш-ш-ш». Или просто пройди пару километров пешком.

Несколько мудрых фраз о страхе...

В страхе больше зла, чем в самом предмете, которого боятся. *Цицерон*

Нет ничего страшнее самого страха. *Бэкон Ф.*

Кто напуган – наполовину побит. *Суворов А. В.*

Опасность всегда существует для тех, кто ее боится. *Шоу Б.*

Человек страшится только того, чего не знает; знанием побеждается всякий страх. *Белинский В. Г*

