**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.

* ***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!**