**Тревожность. Как с не справиться?**

Чувство тревожности знакомо многим людям. Это такое состояние гнетущего беспокойства, предвкушение наступления чего-то неприятного, опасного, какой-то беды, ожидание что случится что-то плохое. Часто это ощущение не имеет под собой реальной причины и раскручивается фантазией из любых незначительных поводов, мелких жизненных ситуаций.

В центре переживания тревожности находится чувство страха грядущих происшествий, которые имеют негативный окрас. Однако существует разница между обычным чувством страха и тревожностью. Отличие заключается в том, что чувство страха направлено к чему-то или кому-то конкретному (страх пчел, змей, страх огня, страх перед конкретным человеком или его действиями и т.д.), т.е. когда есть реальная конкретная угроза. А тревожность не имеет локализованного объекта, т.е. когда тревожит и страшит что-то неопределённое, чему реальных видимых причин нет.

Возможные причины тревожности:

*1. Установки родителей.* Когда в течение всего детства родитель регулярно сообщает ребёнку через свои слова и поведение общий посыл «как опасно и страшно жить», чем невольно запугивает ребенка. Например, этому способствуют такие фразы родителей: «не прыгай, а то убьёшься», «ешь медленнее, горло застудишь», «не будешь слушаться, тебя заберёт бабайка»" и т. п.

1. *Нарушение базового доверия к миру.* Доверие к миру закладывается во младенчестве. Ребёнок психически слит с матерью в первый год жизни. Когда мать оставляет ребёнка в кроватке и надолго уходит, ребёнок испытывает тотальное чувство небезопасности, сопоставимое со смертью. И если такие периоды в возрасте до 1 года у ребёнка происходят часто, формируется базовое ощущение небезопасности жизни, у ребёнка закрепляется базовое ощущение – «жить страшно и опасно». Такому человеку страшно будет во взрослой жизни предпринимать какие-то самостоятельные действия, он будет бояться всего подряд, общая тревожность станет основным фоном.

*Что же делать с тревожностью? Как помочь себе и научиться снижать её уровень?*

Самый эффективный способ разобраться и справиться с тревожностью – это обратиться за помощью к психологу. Проработав глубинные причины тревожности, до которых самостоятельно добраться бывает сложно, психолог поможет создать безопасные условия для получения новый опыта той или иной ситуации.

Однако, все же существуют некоторые способы самостоятельной помощи при столкновении с тревожностью. Итак, что же можно сделать?

**Первый способ - отделите реальность от нереальности.** Задайте себе простой вопрос: «Насколько событие реально может произойти?» или «Какие есть реальные предпосылки, что событие произойдёт?». Ответить на эти вопросы нужно с разумной точки зрения, не поддаваясь на текущие эмоции.

**Второй способ - думайте только за себя.** Мы не можем контролировать других людей, но наши переживания зачастую связаны именно с другими людьми, т.к. это зона неизвестности и невозможности контроля. Задайте себе вопрос: «Что конкретно Я могу сделать в этой ситуации?» Не думайте за другого, думайте только за себя. Когда вы будете понимать, что сделали все, что могли, станет легче.

**Третий способ – глубокое дыхание.** Когда подкатывают тревожные мысли, помочь себе можно и через тело. Сядьте, закройте глаза, начните делать глубокие вдохи и выдохи через нос. При этом нужно считать, например, на 1-2-3-4– вдох, на 1-2-3-4-5-6 – выдох. Нужно сделать минимум 10 таких глубоких вдохов для успокоения.

**Четвертый способ - физкультминутка.** Спортивные занятия, как и любые ритмические упражнения помогают отвлечься от тревожащих мыслей и снять напряжение, которое тревожность мобилизует в теле. Например, можно сделать несколько приседаний, побегать на месте, помыть посуду, убраться дома, покачать пресс и т.д. Физическая разгрузка снимет часть напряжения, а мозг отвлечется на выполнение упражнений - вам станет легче.

**Пятый способ – попросите кого-то просто выслушать вас.** Расскажите о том, что вас тревожит близкому или знакомому человеку, который будет готов послушать вас. Проговаривание тревожных мыслей вслух, а также выплеск эмоций способствует расслаблению и уменьшению тревожности.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*