

Как победить беспокойство и обрести душевное равновесие

Постоянное беспокойство и тревожность, а также связанное с этим нервное напряжение негативно влияют на качество жизни. Люди все больше переживают о будущем, рисуя в своем воображении грядущие неприятности, которые зачастую не сбываются. Подавленное состояние индивида становится доминирующим, что углубляет его тревожность.

К счастью, есть много способов снова обрести спокойствие и уверенность. Преодолеть чувство тревоги помогут приведенные ниже способы.

1. Как успокоиться: глубоко дышите. Психологи рекомендуют: если чувствуете беспокойство - дышите.

Глубокое диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и тем самым уменьшить тревожность. Дело в том, что, находясь в таком активном состоянии, связанным с деятельностью симпатической нервной системы, организм переходит в состояние расслабленности и спокойствия. Во время глубокого дыхания активизируется деятельность парасимпатической нервной системы.

На четыре счета сделайте медленный вдох, заполняя воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета, а далее медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите несколько раз. Такое дыхание немедленно оказывает положительный эффект на состояние психики.

2. Как успокоиться: осознайте свое чувство тревоги и смиритесь с ним. Необходимо помнить, что чувство тревоги – это просто чувство, как и любое другое, испытываемое человеком. Осознав это, легче мириться со своей тревожностью, и принять ее как нечто *естественное и нормальное*.

Принятие не означает, что нужно смириться с жизнью, где постоянно преследует чувство тревоги. Напротив, не нужно заикливаться на тревожности, как на чем-то крайне негативном, что необходимо быстро исправить. Такой подход только усугубит тревожность.

Смириться со своим чувством тревоги означает осознать, что в данный момент вы испытываете тревожность, и принять это без эмоционального и мышечного напряжения, не предпринимая усилий успокоиться во что бы то ни стало.

3. Как успокоиться: осознайте, что мозг играет с вами. Иногда мозг нас обманывает, и человеку представляется ситуация хуже, чем она есть на самом деле. Например, человек, который испытывает паническую атаку, считает, что он умирает от сердечного приступа.

Известный психиатр Келли Хайлэнд вспоминает один такой случай, произошедший, когда она была студенткой и проходила практику в одной из больниц.

«К пациенту, у которого были все симптомы сердечного приступа, подошел опытный психиатр, и спокойным голосом сказал ему, что все это пройдет, он не умрет, а это просто мозг обманывает его. И в самом деле, пациент успокоился, и все прошло. Оказалось, это был не сердечный приступ».

Доктор Хайлэнд говорит, что часто использует этот метод в работе с пациентами. Что помогает пациенту перестать чувствовать стыд, вину и нервное напряжение, в связи с тем, что ему не удастся уменьшить беспокойство. Таким образом, иногда мозг играет с нами, заставляя поверить, что все хуже, чем есть на самом деле.

4. Как успокоиться: контролируйте свои мысли. Когда человек испытывает чувство тревоги, мысли становятся путанными и часто не соответствуют действительности. Человек рисует в воображении мрачные картины и беспокойство нарастает. Хотя зачастую представляемый сценарий развития событий маловероятен, и даже нереалистичен.

Психологи рекомендуют задать себе следующие вопросы, если вас посещает чувство тревоги по поводу предстоящих событий:

- Мое беспокойство обоснованно?
- Это на самом деле может случиться?
- Если случится неприятность, что именно будет угнетать меня?
- Я смогу это пережить?
- Что я могу сделать?
- Если случится плохое, в чем будет моя вина?
- Могу я как-нибудь подготовиться к негативному исходу?

Каждый раз, когда испытываете тревогу, начните отвечать на эти вопросы и, возможно, убедитесь, что беспокойство напрасно. Любую ситуацию можно пережить и спокойно жить дальше.

5. Как успокоиться: поможет визуализация. Успокаивающая визуализация является эффективным способом преодолеть тревогу. Чаще мысли человека заняты позитивной/негативной информацией, преобладание последней может усугублять тревожные чувства. Полезно концентрироваться на позитивных

образах. Это могут быть ситуации, когда вы испытали творческий подъем, чувство душевной гармонии единения с природой, радость достижения цели, общения в близких и др

Пример визуализации.

Представьте, что вы в красивом парке, на лугу или на берегу моря. Попробуйте рассмотреть окружающую вас природу, увидеть листья, проплывающие по воде, или облака в чистом голубом небе. Пропустите через себя эмоции, когда любуетесь красотой ландшафта, мысли и чувства, которые испытываете в такой момент. Пусть они спокойно проплывают в вашем разуме.

6. Как успокоиться: перестаньте себя критиковать. Победить чувство тревоги возможно, используя такое упражнение. На карточке пишется: *«Я наблюдаю за своими мыслями, чувствами, эмоциями, восприятием внешнего мира, чтобы понять себя, а не критиковать»*. Лучше использовать несколько карточек, которые вы можете поставить возле зеркала, в машине, на кухне, чтобы они всегда были перед глазами.

Такой метод обязательно принесет результаты. Вы психологически настраиваете себя на позитивное восприятие, не давая беспокойным мыслям овладеть вашим разумом.

7. Как успокоиться: начните мыслить позитивно. Тревожность – состояние, при котором наша голова заполнена негативными мыслями и постоянно ведется напряженный внутренний диалог с самими собой. Контролируйте свои мысли, начните мыслить позитивно.

Позитивные утверждения должны заменять негативные. Это делается письменно: разделите лист бумаги на две части, в левой – запишите тревожащие мысли, в правой – переформулируйте их на положительные, оптимистичные. Такая работа над мышлением помогает расслабиться, почувствовать себя увереннее, и конечно же уменьшит беспокойство.

Применяйте позитивное мышление каждый раз, когда чувство тревоги начинает контролировать ваши мысли. Приучите себя мыслить позитивно при любых обстоятельствах, и вскоре качество вашей жизни заметно изменится в лучшую сторону.

Пример упражнения по позитивному мышлению.

Сформулируйте позитивные мысли и ослабьте беспокойство и тревожность. Например, не подпитывайте беспокойство утверждениями: *«а вдруг у меня не получится»*, *«а что, если»*. Вместо этого подбодрите себя: *«Да, я беспокоюсь. Но ведь я же могу справиться с этим. Я полностью контролирую свои чувства и эмоции. Я успокаиваюсь. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни»*.

8. Как успокоиться: живите в настоящем моменте. Как правило, люди испытывают беспокойство по поводу предстоящих событий, переживая, что что-нибудь плохое может случиться в будущем. Они совсем не замечают, что на самом деле живут здесь и сейчас, и не обращают внимания на то, что происходит в данный момент в их жизни.

Прислушайтесь к совету психологов – остановитесь, глубоко подышите и сфокусируйте все свое внимание на том, что происходит в вашей жизни в этот самый момент. Даже если это что-нибудь серьезное и неприятное, сфокусировавшись на настоящем моменте, вы быстрее и эффективнее сможете решить проблему, и уменьшить тревожность по поводу будущего.

9. Как успокоиться: продолжайте заниматься привычными делами. Пусть беспокойство и тревожность не отвлекают вас от тех дел, которыми вам необходимо заниматься. Сконцентрируйте свое внимание на качестве выполнения текущего дела, на операциях осуществления определенного действия.

Нет ничего хуже, чем отложить свои дела, и отдалиться мыслям о том, как вам плохо. Нужно жить привычной жизнью дальше.

Если хотели пойти в кино, или вам срочно нужно в химчистку, то просто идите. Не меняйте свои планы, решив остаться дома и обдумать свою жизнь. Так вы еще больше усугубите свое чувство тревоги.

Психологи советуют придерживаться привычного ритма жизни, либо заняться чем-нибудь интересным, тем, что приносит удовольствие и заставляет немного отвлечься. Следуйте этому совету, и вы увидите, как быстро придете в норму!