|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Заочное\Рабочий стол\2fb98bf8.jpg | **Рекомендации:** **как снизить тревогу**Тревога — естественная реакция на стрессовую ситуацию. Иногда возникает такое сильное беспокойство, что замирает сердце и потеют руки. Такое состояние не только доставляет дискомфорт, но и может стать опасным для здоровья. |

 **Справиться с тревогой помогут 11 проверенных способов.**

**Запишите свои мысли**

Когда тревога становится неконтролируемой, запишите все свои мысли на чистом листе бумаги. Посмотрите своим страхам в лицо — это поможет оценить серьезность ситуации. Этот метод дает возможность упорядочить мысли, успокоиться и вернуть самоконтроль.

**Применяйте ароматерапию**

Некоторые масла, например, лаванда, сандал или ромашка, оказывают успокаивающее воздействие. Ароматерапия активизирует определенные рецепторы, благодаря чему организм расслабляется, уровень беспокойства снижается.

Национальный институт психического здоровья США предоставил данные, согласно которым самое опасное — общее тревожное расстройство. Оно сопровождается ярко выраженными симптомами: страхом, напряженностью, сильнейшим беспокойством. Зачастую есть и физические проявления: синдром «нервного желудка», учащенное сердцебиение, повышенная потливость. Нельзя игнорировать такое состояние — тревожность может перерасти в депрессию.

**Доведите тревогу до абсурдных масштабов**

Когда человек пытается «убежать» от тревожного состояния, его волнение лишь растет. Психологи советуют действовать от обратного. Представьте, что случилось самое страшное, то, чего вы больше всего боялись. Доведите ситуацию до такого абсурда, чтобы она вызывала смех. Почувствуйте, как расслабляется тело, уходят плохие мысли. Практикуйте этот способ каждый раз, когда чувствуете, что не получается избавиться от навязчивой тревоги.

**Практикуйте диафрагмальное дыхание**

Дыхательные техники помогают справиться с тревогой. Освойте диафрагмальное дыхание — эта техника насыщает органы кислородом, что так необходимо при стрессе. Сядьте прямо, опустите плечи и дышите так, чтобы двигался живот. Дыхание должно быть естественным, ровным и глубоким. Сконцентрируйтесь на каждом вдохе и выдохе — при тревожном состоянии дыхание часто становится поверхностным.

**Помассируйте голову расческой**

Снизить тревожность поможет расческа. Подойдет щетка из натуральных материалов с мягкими зубьями. Когда накатывает беспокойство, расчешите волосы и помассируйте голову. Делать это нужно в течение 10 — 15 минут, чтобы улучшить кровообращение и расслабить мышцы.

**Попейте чай**

Из-за стресса в организме происходит усиленная выработка свободных радикалов. Нейтрализовать их помогут антиоксиданты, которые содержатся в чае. Если тревожное состояние доставляет сильный дискомфорт и не получается вернуть душевное равновесие, выпейте чашку зеленого чая или каркаде. Вместо печенья съешьте банан. В его составе много фолиевой кислоты, калия и витаминов, которые благоприятно влияют на нервную систему.

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Согласно статистике, самостоятельное назначение антидепрессантов не дает результата у трети пациентов.

**Поставьте любимый плейлист**

Музыка, которая доставляет удовольствие, способна снизить тревожность. Любимый плейлист снижает частоту сердечных сокращений, замедляет дыхание, снимает напряжение и расслабляет. При этом жанр не имеет значения — успокаивает только та музыка, которая вам нравится.

**Обнимите любимого человека**

Тактильный контакт с любимым человеком — эффективное «успокоительное». Объятия повышают уверенность в себе, дают ощущение защищенности и стабильности. В моменты сильной тревожности тактильный контакт дает организму сигнал, что все хорошо и нет опасности.

**Медитируйте**

Осознанная медитация поможет отвлечься от навязчивых мыслей и успокоиться. Есть практики, которые можно проводить даже в людных местах. Сядьте, направьте туда всю свою энергию, «отключитесь» от внешнего мира. Уже через несколько минут вы почувствуете, что тревога начинает уходить. Если выполнять эту практику правильно, можно быстро вернуть душевное спокойствие.

**Сделайте кардио-упражнения**

Благодаря кардио-нагрузке повышается уровень серотонина — гормона «счастья». Чтобы прогнать навязчивое тревожное состояние, делайте кардио-упражнения в течение 7 — 10 минут. Кровообращение улучшится, мышцы придут в тонус, появится энергия.

Согласно исследованиям, чаще всего тревожное состояние вызвано ухудшением качества жизни по соматической шкале. Это могут быть состояния, связанные с головной болью, дискомфортом в спине.

**Визуализируйте и практикуйте аффирмации**

Нормализовать эмоциональное состояние помогают позитивные установки. Как только плохие мысли начинают заполнять сознание, рисуйте в своем воображении картинки, которые доставляют вам радостные эмоции. Визуализация поможет избавиться от тревоги и настроиться на позитив. Особенно эффективно эта тактика действует в сочетании с аффирмациями — утвердительными положительными установками. Они должны быть правильно сформулированы — позитивными и в настоящем времени. Повторяйте их в те моменты, когда беспокойство начинает нарастать.

Тревожное расстройство — актуальная проблема современности. Эффективная профилактика стрессовых ситуаций — это прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, сбалансированное питание и положительные эмоции.

Когда «накатывает» тревога, очень сложно сохранять самообладание. Панический страх выбивает из привычной колеи и мешает сосредоточиться на важных делах. Хороший результат дают дыхательные практики. Они помогают успокоиться и насытить организм кислородом.

Считайте до 4 и медленно, глубоко вдыхайте. А потом 4 счета выдыхайте. Делайте такую практику 5 минут. Это поможет нормализовать пульс и снять тревожность.

Хорошо успокаивает любимое занятие. Хобби «переключает» фокус внимания с негативных мыслей на приятные эмоции. Снижают уровень стресса велопрогулки, конный спорт, плавание.

Избавиться от тревожности помогает генеральная уборка. Очистите пространство вокруг себя, выбросьте в мусорную корзину все лишнее, наведите порядок на рабочих поверхностях. Генеральная уборка отвлекает от переживаний и дает возможность упорядочить мысли.