

Тревога: как вернуть контроль над эмоциями?

Тревога – это нормальная эмоция человека на какие-либо изменения в жизни. Вопрос в интенсивности тревожных переживаний. Ведь одно дело потревожиться и вернуться в спокойный ритм жизни, другое – когда тревога становится фоновой, постоянной. Вроде вокруг все спокойно, а внутренняя тревожность не отпускает.

Как помочь себе в этом случае самостоятельно?

1. **Переведите внимание на тело.** Не секрет, что физическая активность, помимо благоприятного воздействия на организм, хорошо помогает справляться с негативными эмоциями. Можно использовать доступные виды физактивности (бег, ходьбу, прогулки на свежем воздухе), а можно записаться с фитнес-клуб или выбрать себе активность по интересам.
2. **Следите за дыханием.** То, как мы дышим, отражает наш эмоциональный фон. При тревоге человек словно замирает и дышит поверхностно. Из-за этого в мозг поступает меньшее количество кислорода, что в свою очередь приводит к головным болям, повышенному сердцебиению, ощущению удушья. Как только мы поможем организму насытиться кислородом, эмоциональное равновесие восстановится. Существует множество дыхательных методик, направленных на гармонизацию эмоционального состояния, главное – найти ту методику, выполнение которой будет комфортным, а результат продуктивным.
3. **Фиксируйте причину своих переживаний.** Письменная фиксация поможет лучше понять причину тревог. После того, как Вы написали то, за что Вы тревожитесь, перечитайте через некоторое время холодным взглядом свои записи, посмотрите на свою ситуацию со стороны и задайте себе вопросы: *«Что я сейчас чувствую? Какая эмоция является доминирующей? Моя ситуация по-прежнему кажется мне тревожной? Каков сейчас уровень тревоги?»*.
4. **Откажитесь от негативных прогнозов.** Тревога – это всегда о будущем. Человек рисует в голове отрицательный исход ситуации, настраивается на худшее, а тем временем жизнь проходит мимо, но проходит в ощущении постоянного негатива. Постарайтесь жить настоящим моментом, получайте и цените то хорошее, что есть рядом с Вами сейчас. Никто не способен предугадать свое будущее, но чувствовать и влиять на настоящее мы можем уже сейчас.
5. **Следите за своими эмоциями.** Старайтесь отслеживать, соответствуют ли Ваши эмоции тем ситуациям, которые происходят. Следите за своими

ощущениями, внутренним состоянием, чаще думайте о положительных вещах, больше общайтесь с теми людьми, которые Вам приятны.

6. **Поговорите об этом.** В процессе разговора Вы сможете лучше понять себя, свои чувства, эмоции, первопричины своих переживаний. В качестве собеседника могут быть близкие люди, друзья, но, если Вы хотите психологическую поддержку, грамотные рекомендации, проработку своих мыслей и чувств, лучше обратиться за консультацией к психологу.
7. **Планируйте свои дни.** Четкое планирование помогает навести порядок не только в своих делах, но и в своих мыслях. Ежедневно обязательно выделяйте время на отдых, старайтесь наполнять свои дни не только делами, но еще и приятными занятиями.

Тревога – не враг, и может быть надежным спутником в нашей жизни, оберегая нас от необдуманных поступков, главное – научиться контролировать уровень своей тревоги и развить навыки стрессоустойчивости.

