

## **Как избавиться от тревожного состояния: рекомендации психолога**

Психика человека реагирует на происходящие события. Это нормально. Испытывать тревогу, как и любую отрицательно окрашенную эмоцию, – не плохо и не хорошо. Проблема возникает тогда, когда эмоция переходит в состояние, т.е. затягивается, поглощает человека и не поддается контролю.

Психологические **симптомы** тревожного состояния:

- ухудшение памяти и концентрации;
- растерянность;
- навязчивые мысли о неприятных ситуациях;
- приступы агрессии;
- панические атаки;
- слезливость.

Избавиться от тревоги можно и самостоятельно. Чтобы быстро успокоиться, помогут упражнения, которые не потребуют специальной подготовки, но позволят быстро прийти в норму.

### **Упражнение 1. «Учимся дышать и успокаиваться»**

**Цель:** переключить внимание и снять напряжение.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните. С выдохом должно уйти ощущение скованности в теле. Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз. При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад. Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой). Затем задержите дыхание на мгновение и медленно, спокойно сделайте выдох через нос. В завершение: сконцентрируйтесь на тех мыслях и образах, которые вас успокаивают.

### **Упражнение 2. «Станьте посторонним наблюдателем»**

**Цель:** абстрагироваться от реальной ситуации и контролировать свое эмоциональное состояние.

Представьте себя посторонним в конкретной ситуации. Вы – молчаливый зритель и не являетесь участником событий, вы просто наблюдаете со стороны все происходящее. Просто рассматриваете ситуацию со стороны. Это позволит спокойно оценить и проанализировать тревожащую Вас ситуацию, а потом принять решение о дальнейших действиях.

### **Упражнение 3. «Творческое упражнение на снятие тревоги»**

**Цель:** снизить эмоциональное напряжение.

Возьмите бумагу и начните рисовать все, что хотите: пятна, точки, линии, зигзаги, фигуры, любую абстракцию, которая выражает ваше внутреннее состояние. Важно не задумываться о красоте рисунка, а

сосредоточиться на самой практике. Ваше настроение само будет диктовать цветовую гамму рисунка, композицию, направления линий и прочие факторы. Избавиться от чувства тревоги при помощи рисования легче, чем ничего не делая. Вы концентрируетесь на конкретном задании и выплескиваете все не через негативные эмоции, а просто на бумагу.

Справиться с проявлениями тревоги помогут также танцы, живопись, спорт, пение любимых песен, общение с близкими, просмотр позитивных фильмов и пр.