

Тревога или страх?



- Страх предметен. Он имеет для организма сигнальную функцию, которая оберегает нас от опасности. Если мы научимся владеть собой, то страх будет иметь положительный контекст – станет интуитивно давать ответы в сложных обстоятельствах. Важно контролировать страх иначе он может развиваться и перерасти в фобию. Большая часть негатива появляется не из самого страха, а из-за нашего отношения к нему. Нужно поменять ракурс этого отношения.
- Тревога беспредметна, обусловлена чувством близкого несчастья, надвигающейся катастрофы, внутреннего напряжения. Она может иметь самые разные проявления (такие как беспокойные мысли или неприятные физические ощущения). В современном мире человек все чаще испытывает тревожность, связано это с обилием информации, которую наш мозг не успевает качественно проанализировать.

Как бороться со страхом и тревогой:

Исследуйте свой страх - причиной тревоги часто становится неопределённость. Проанализируйте фактическую информацию о причине беспокойства, оцените свои ресурсы и составьте подробный план действий. Прделанная работа поможет вам почувствовать себя более уверенно.



Соблюдайте режим - составьте расписание, чтобы у вашего дня была структура. Придумайте ежедневно выполняемые ритуалы (например утренняя зарядка), их выполнение поможет вам чувствовать себя увереннее и спокойнее. Уделите внимание физической и

умственной нагрузке и особенно позаботьтесь о сне, ведь во сне организм восстанавливается.

Переключайтесь - важно периодически переключаться от одного вида деятельности к другому - например, от умственной нагрузки к физической.



Медитируйте и дышите - это хорошие способы преодолеть психологическую нестабильность. Так как дыхательные техники улучшают кровообращение и способствуют ускорению общего обмена веществ. А техника глубокого дыхания в сочетании с упражнениями на расслабление хорошо снижает нервное напряжение.

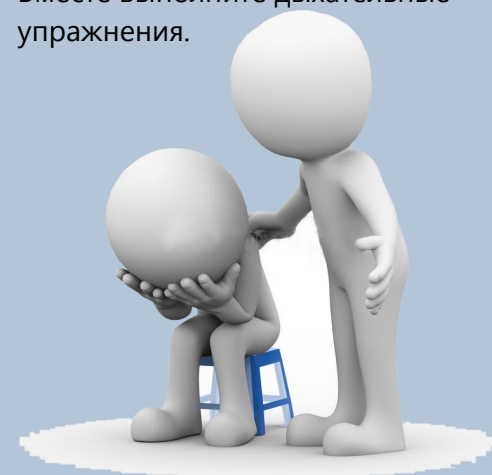
Абстрагируйтесь - занимайтесь хобби, смотрите фильмы, убирайтесь, занимайтесь спортом - старайтесь периодически отключаться от новостного потока и уделять время себе и своему организму.

Не игнорируйте то, что вызывает чувство тревожности. Суть в том, чтобы признать существование беспокойства, а не полностью избавиться от него.

Обратитесь к специалисту, если навязчивые мысли преследуют вас постоянно, случаются панические атаки и страхи мешают вам жить обычной жизнью.

Как помочь человеку, которому страшно:

- Отведите его в тихое и спокойное место. Ведите себя при этом сдержанно, так как лишнее внимание способно усилить тревогу.
- Выслушайте.
- Не говорите человеку, чтобы он успокоился. Эти слова могут задеть его чувства и оказать обратный эффект.
- Старайтесь не демонстрировать собственной тревоги из-за происходящего. Говорите и дышите спокойно.
- Оставайтесь рядом.
- Спросите, чем вы можете ему помочь.
- Не сравнивайте состояние человека со своими жизненными ситуациями и ощущениями.
- Вместе выполните дыхательные упражнения.



Страх

- внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.



Релаксация:

Справляться со страхами и тревогой помогает релаксация. Релаксация - это навык, которому необходимо обучаться и систематически практиковать. Начинать нужно, когда вы спокойны или уровень тревоги средний.

Наше подсознание может реагировать на качественно визуализированные образы как на реальные события, а значит яркие и умиротворяющие фантазии способны подарить человеку положительные эмоции и оказать терапевтический эффект.

Техника аутогенной медитация (визуализация):

Найдите спокойное место; уберите посторонние шумы; примите удобное положение (лучше сидя); закройте глаза; сосредоточьте мысли на своем дыхании - выровняйте его; представьте себя в живописном и безопасном месте.

Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше. Сделайте это место таким как вы мечтаете и позвольте себе наслаждаться пребыванием в нем. Через некоторое время так же спокойно и плавно возвращайтесь к реальности и помните, что вы всегда можете сюда вернуться с помощью вашего воображения.

Используйте такие упражнения ежедневно и вы почувствуете как ваше эмоциональное состояние улучшается.



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Комплексный центр Василеостровского района»**

Наш адрес: 17-я линия В.О., д. 18, корп.3

Телефон: 576-27-35

E-mail: secretary@kcsnvo.gov.spb.ru

Сайт: www.gu87.site.gov.spb.ru

Группа Вконтакте: vk.com/club179468738

Тревога

- эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности перспективы.

