

## ЯК САМОТУЖКИ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ

Учені одного з університетів США розробили методику, мета якої — допомогти кожній людині самотужки впоратися з тривогою.

Ця методика включає такі кроки:

1. **ВИЗНАЙТЕ СВОЮ ТРИВОГУ ТА ВИЗНАЧТЕ ЇЇ ПРИЧИНИ.** Скажіть собі: «Моя нервова система працює на граничній швидкості, тому що я хвилююся про (річ X або явище Y)».

2. **НЕ КРИТИКУЙТЕ СЕБЕ ЗА ЦІ ПОЧУТТЯ,** натомість скажіть собі: «Це нормальна, здорова реакція мого організму на нинішні обставини, які є складними, стресовими або важкими. Це нормально почуватися так».

3. Пам'ятайте, що **ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ СИЛЬНУ ТРИВОГУ І все ще ЕФЕКТИВНО ПРАЦЮВАТИ:** людина, яка почала відчувати підвищену тривожність, може ще протягом тривалого часу працювати цілком добре — так само, як вона робила це раніше.

Згадайте попередні моменти в мирний час, коли ви сильно хвилювалися, але все одно успішно робили те, що було потрібно.

4. **ПЕРЕВІРЯЙТЕ СВОЇ ДУМКИ.** Люди із тривожністю часто зосереджуються на найгірших сценаріях. Щоб подолати ці тривоги, подумайте, наскільки вони реальні.

Скажімо, ви нервуєте через складну ситуацію, яка виникла у навчанні. Замість того, щоб думати про якісь вчинки, зумовлені відчаєм, скажіть собі: «Я нервую, але я готовий. Деякі речі підуть добре, а деякі — ні».

Переосмислення ваших страхів допомагає навчити ваш мозок знаходити раціональний спосіб справлятися зі своїми тривожними думками.

5. **ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ ДОПОМАГАЄ ЗАСПОКОЇТИСЯ.**

Зосередьтеся на рівномірному вдиху та видиху. Це допоможе сповільнити та перенаправити ваші думки.

6. **ЗМІНІТЬ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ НА ЯКИЙСЬ ЧАС.**

Встаньте, прогуляйтеся, приберіть зайві речі зі свого столу або винесіть сміття з кухні — будь-яка дія, яка перериває ваш хід думок, допомагає вам відновити відчуття контролю.

7. **СТАНЬТЕ ПРЯМО.** Коли ми хвилюємося, ми сутулимося, тим самим підсвідомо захищаючи верхню частину тіла, де розташовані наше серце та легені.

Для застосування негайної фізичної «протиотрути» від цієї природної реакції відведіть плечі назад, встаньте або сядьте, розставивши ноги, і відкрийте груди. Це допомагає вашому тілу почати відчувати, що воно знову контролює ситуацію.

**8. ТРИМАЙТЕСЯ ПОДАЛІ ВІД ЦУКРУ.** Під час стресу може виникнути спокуса з'їсти щось солодке. Але в цьому випадку плитка шоколаду чи пара тістечок можуть принести більше шкоди, ніж користі, оскільки дослідження засвідчують, що споживання занадто великої кількості цукру може погіршити відчуття тривоги.

Замість того, щоб тягнутися до солодкого, випийте склянку води або з'їжте страву, збагачену білком (найпростіший приклад — шматочок вареного пісного м'яса), який забезпечить повільне засвоєння енергії. Таку енергію ваше тіло зможе використовувати для відновлення нормального психічного стану.

**9. ПОДИВІТЬСЯ КІНОКОМЕДІЮ ЧИ ГУМОРИСТИЧНУ ПЕРЕДАЧУ.** Ця тактика може здатися занадто простою, але вона є цілком ефективною.

Учені стверджують, що сміх є хорошими ліками для стривоженої психіки. Дослідження засвідчують, що сміх має багато переваг для нашого психічного здоров'я та добробуту. Деякі автори навіть впевнені в тому, що гумор може допомогти зменшити тривожність так само, як фізичні вправи (або навіть краще).

**10. Якщо тривога не дає вам спати, НЕ ЛЕЖІТЬ У ЛІЖКУ В МАРНОМУ ОЧІКУВАННІ СНУ.** Якщо ви прокинулися, лежите в ліжку більше ніж 5 хвилин і відчуваєте «атаку» тривожних думок, негайно встаньте, підіть в іншу кімнату та запишіть свої тривоги. Поверніться до ліжка, коли відчуєте втому, але негайно встаньте знову, якщо почнете відчувати тривогу.

Може знадобитися кілька ночей, сповнених ходіння туди-сюди, але ця вправа здатна привчити ваш мозок до того, що ліжко призначене лише для сну, а не для тривожних думок.