**Как победить тревожность и беспокойство**

Довольно часто мы беспокоимся о мелочах. В результате, в страхе ожидаем свою неудачу. Но есть много способов снова обрести спокойствие и уверенность. Быстро преодолеть чувство тревоги помогут приведенные ниже способы.

1. **Глубокое дыхание**

Если вы чувствуете беспокойство, дышите. Глубокое диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и тем самым уменьшить тревожность.

На четыре счета делайте медленный вдох, заполняя воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета, а далее медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите несколько раз. Такое дыхание немедленно оказывает положительный эффект на состояние психики.

1. **Осознание чувства тревоги**

Чувство тревоги – это чувство, как и любое другое, которое испытывает человек. Это не значит, что вы должны смириться с жизнью, где вас постоянно будет преследовать чувство тревоги. Вам просто не нужно зацикливаться на своей тревожности, как на чем-нибудь крайне негативном, том, что нужно быстро исправить. С таким подходом любые попытки прекратить беспокоиться только усугубят тревожность.

Смириться со своим чувством тревоги означает осознать, что в данный момент вы испытываете тревожность, и принять реальность такой, какая она есть. Без психологического напряжения, не предпринимая тщетных попыток успокоиться.

**3. Контроль своих мыслей**

Когда человек испытывает чувство тревоги, его мысли становятся запутанными и не соответствуют действительности. Мы воображаем себе, что что-то плохое может случиться, а беспокойство тем временем нарастает. И очень часто надуманный нами сценарий развития событий маловероятен, или даже нереален.

*Задайте себе следующие вопросы, если вас мучает чувство тревоги по поводу предстоящих событий:*

- А обосновано мое беспокойство?

- Случится ли это на самом деле?

-Если вдруг случится неприятность, что именно меня будет беспокоить?

-А что я могу сделать?

-В чем моя вина, если случится что- то плохое?

- Как я могу подготовиться к плохому исходу?

Когда испытываете тревожность, начните отвечать на эти вопросы. Вы увидите, что в основном беспокоитесь напрасно, а любую ситуацию, какой бы она для нас не казалась, можно пережить и спокойно жить дальше.

1. **Визуализация**

В основном эмоции и мысли человека заняты информацией. Попробуйте мыслить позитивными образами. Визуализируйте и вы почувствуете, как разум успокаивается, а мысли становятся ясными.

Например, это можно сделать следующим образом. Представьте, что вы в красивом парке, на лугу или на берегу моря. Попробуйте рассмотреть окружающую вас природу, увидеть листья, проплывающие по воде, или облака в чистом голубом небе. Пропустите через себя эмоции, когда любуетесь красотой ландшафта, мысли и чувства, которые испытываете в такой момент. Пусть они спокойно проплывают в вашем разуме.

1. **Не надо себя критиковать**

Вы психологически настраиваете себя на хорошее восприятие и не даете беспокойным мыслям овладеть вашим разумом.

Лучше всего подходит метод использования специальных карточек. На карточке вы пишите: *«Я наблюдаю за своими мыслями, чувствами, эмоциями, восприятием внешнего мира, чтобы понять себя, а не критиковать».* Лучше использовать несколько карточек, которые вы можете поставить возле зеркала, в машине, на кухне, чтобы они всегда были перед глазами.

1. **Позитивные мысли**

Тревожность – состояние, в котором наша голова заполнена разными негативными мыслями, и мы постоянно ведем напряженный внутренний диалог с самими собой. Старайтесь контролировать свои мысли. Чтобы справиться с негативными установками, начните мыслить позитивно.

Например, вместо того, чтобы подпитывать чувство тревоги разными *«а что, если у меня не получится», «а что, если...»*, *лучше подбодрить себя: «Я беспокоюсь. Но я могу справиться с этим. Я контролирую свои чувства и эмоции. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни».*

1. **Занятие привычными делами**

Нет ничего хуже, чем отложить свои дела, и отдаться мыслям о том, как вам плохо. Нужно жить привычной жизнью дальше.

Нужно придерживаться привычного ритма жизни, либо заняться чем-нибудь интересным, тем, что приносит удовольствие и заставляет немного отвлечься. Следуйте этому совету, и вы увидите, как быстро придете в норму.

Следуйте указанным рекомендациям психологов, которые неоднократно доказали свою эффективность и многим людям помогли улучшить свою жизнь!