**Справляемся с тревожностью: 7 методик, которые тебе помогут**

Чувство тревоги ухудшает качество жизни. Для избавления от неприятных эмоций можно попробовать специальные методики — они просты в выполнении, но очень эффективны.

Дыхательные упражнения

С помощью данной техники можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так и от надвигающейся волны беспокойства.

Существует множество других дыхательных упражнений. Например:

* приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;
* сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);
* несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом.

Эти упражнения можно выполнять ежедневно качестве профилактики или использовать их в качестве средства скорой помощи.

Вообще очень полезно освоить дыхание «животом». Обычно человек дышит грудью, достаточно поверхностно. Понаблюдай, что во время дыхания происходит с грудью и животом. В норме при вдохе живот должен увеличиваться из-за того, что воздух наполняет лёгкие и диафрагма напрягается, опускаясь вниз. При выдохе же она поднимается, живот втягивается, а лёгкие выталкивают воздух. Более правильное названия такого дыхания — диафрагмальное. Чаще же происходит наоборот — люди при вдохе подтягивают живот. Пока ты будешь сосредоточена на отработке этой привычки, обязательно станешь спокойнее.

Медиативные техники

Известно, что медитация — это отличный способ расслабиться, отвлечься от мрачных мыслей, снять напряжение и устранить тревожность. Кроме того, она способствует повышению уверенности в себе и развитию умения справляться со своими эмоциями.

Главное правило медитации — это регулярность. Даже 1 или 2 пропущенных занятия могут отрицательно сказаться на результате. Кроме того, помни, что окружающая обстановка во время выполнения техник должна быть тихой и спокойной.

Основная польза этой техники в том, что во время её проведения организм расслабляется и отдыхает, переключаясь на определенную частоту работы мозга. Если объяснить совсем просто, то во время медитации человек в удобном положении сидя или лежа отдыхает, при этом концентрируясь не на обдумывании плана действий или анализе событий, а на звуках природы или медленной приятной музыке. Сидеть в позе лотоса и периодически издавать звуки «О-омммм...» вовсе не обязательно.

Аутогенные тренировки

Положительно влияют как на психологическое, так и на соматическое здоровье. Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение.

Заняв удобную позицию, расслабившись и закрыв глаза, следует произносить следующие аффирмации:

* я совершенно расслаблен и спокоен;
* все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
* мое сердце бьется ровно и спокойно;
* из моей головы исчезают все неприятные мысли;
* я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром;
* я избавляюсь от тревожности и страха;
* я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.

Если заниматься аутогенными тренировками ежедневно, положительных изменений можно добиться уже через 4 недели.

На самом деле, аффирмации можно «изобрести» самому, ведь только сам человек знает свои особенности и какие фразы будут для него наиболее действенными в соответствующей ситуации. Порой такие слова, если о них рассказать, будут непонятны другим — однако их смысл для того, кто их придумал, значит очень много.

Упражнение «Черный список»

У каждого тревожного человека существует свой набор опасений (страх лифта, боязнь не справиться с каким-либо делом и прочее). Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать противоположное, позитивное высказывание.

Например: «Я не справлюсь с работой, которую мне поручат — Я уже выполнял сложные поручения, поэтому мне не стоит беспокоиться из-за этого».

Также будет полезным вспоминать свой собственный положительный опыт преодоления сложных ситуаций. А главное — воскресить те ощущения, которые ты при этом испытывала. Чем ярче будет «картинка», тем проще получится вести себя увереннее и бесстрашнее.

Методика переключения эмоций

Выполняется непосредственно во время нарастания тревоги. Известно, что эмоция может становиться менее интенсивной за счет другой, более выраженной. Чтобы «переключить» волну нарастающей тревоги или уже начавшегося беспокойства, можно приложить к коже любой холодный предмет.

Попробуй переключиться на окружение: тщательно рассматривать и описывать предметы, явления, людей, подмечая мелкие детали.

А можно просто погладить любимого кота или поговорить о погоде со своим верным псом. Животные всегда будут рады порции общения с хозяином, а их спокойствие и преданность обязательно помогут успокоиться и тебе.

Упражнение «Мотивация»

Необходимо составить список выгод избавления от тревоги.

* я смогу спокойно спать по ночам;
* я смогу посещать любые места и наслаждаться этим;
* в течение всего дня я буду чувствовать энергичность и радость;
* я смогу продуктивно работать и полноценно расслабляться;
* мои отношения с близкими улучшатся.

Было бы замечательно, если помимо очевидных первичных выгод от снятия тревоги в список были внесены и более глобальные преимущества. Допустим, возможность самостоятельно путешествовать, обрести семью или построить карьеру своей мечты. И если ты настроишься на достижение цели всерьез, то все пункты списка, включая даже самые сложные, будут исполнены!

Положительный настрой

Чтобы настроить себя на изменения и избавиться от тревожности, необходимо добавить простые радости в свою жизнь:

* общайся с приятными людьми, занимайся любимым делом, спортом, больше гуляй на свежем воздухе;
* развивай умение жить «здесь и сейчас» (отпусти прошлое и не заглядывай далеко в будущее);
* старайся не конфликтовать, не общайся с токсичными людьми, меньше смотри телевизор (особенно новостные выпуски).

Чувство тревоги отрицательным образом сказывается на самых разных аспектах жизни. Если не бороться с этим тягостным ощущением, оно будет лишь усиливаться, из-за чего как душевное, так и физическое самочувствие будет стремительно ухудшаться.

Не бойся страхов и тревог — это эмоции, данные человеку природой для выживания. Если научишься с ними справляться, жить станет проще, самочувствие улучшится. И помни — если у тебя есть твердое «зачем», то ты преодолеешь любое «как». Уверена, что каждый, кто твердо решил избавиться от тревожности, прекрасно знает, зачем это ему нужно.