

**Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи**

**Поради психолога**

**«Як розімкнути коло страхів та звільнитися із полону надмірної тривоги»**

Стан постійного, безперервного хвилювання (через реальні проблеми або дрібниці) згубно позначається на якості нашого життя. Охопленість тривожними розладами призводить до емоційного виснаження, депресії, позначається на психічному здоров'ї та психічному стані людини. До неповторного переліку сурогатних способів тамування хронічного неспокою та страхів належать також захоплення алкоголем, тютюнопалінням, вживання наркотиків, тяжіння до агресії.

Пропонуємо дієві прийоми, які допоможуть Вам зістрибнути з ланцюга постійного хвилювання.

**1. Завжди максимально конкретно формулюйте причини стурбованості.**

Через неконкретні страхи легко заблукати у сценаріях можливих наслідків, надмірно «накручуючи» себе. Усвідомте, що саме Вас турбує, твердо оцінійте масштаби лиха.

**2. Складіть список.**

Запишіть усе, що вже хвилює; проаналізуйте власні страхи.

Відокремте продуктивні страхи від непродуктивних (переживань про те, що наразі поточнити неможливо). Страх часто блокує виявлення нами можливості щодо розв'язання проблеми. Список дозволить такі можливості знайти.

### 3. Зосередьтеся на сьогодні.

Уникайте страхів щодо подій у невизначеному майбутньому, які роздмухують вашу фантазію. (Наприклад, якщо я захворію на коронавірус, то ...).

Зосередьтеся на поточному відрізку Вашого життя, адже саме зараз з Вами усе гаразд, тому саме сьогодні – не турбуйтеся. Фраза «я подумаю про це завтра» насправді має сенс.

### 4. Поділіться з другом.

Обговоріть, що Вас тривожить з людиною, яка Вас вислухає і розрадить, якій Ви довіряєте. Проговорене вголос істотно втрачає силу свого впливу на Вас.

### 5. Тривога за розкладом.

Визначте ситуаційний час на добу для переживання тривоги упродовж години або півгодини. Страх, що відвідують Вас спонтанно, «відправляйте» подумки саме на цю годину.

### 6. Використовуйте «стоп-слова».

За умов початку нападу туги, тривоги повторюйте обрану вами цитату, рядок із пісні, вірша ... . Це буде ваш особистий психологічний пароль від тривоги.

### 7. Не перевтомлюйтесь.

Виснажений організм легше піддається стресу. Хоча б раз на тиждень визначайте для себе день для виняткового розслаблення і спокою.

Максимально збільшіть час для сну, робіть перерви для відпочинку упродовж дня.

### 8. Знайдіть власний рецепт збереження спокою.

Досвід надання психологічних консультацій свідчить, що люди у стресових ситуаціях обирають для себе найрізноманітніший спосіб боротьби із хвилюванням. Наприклад, це можуть бути спортивні вправи, сон, аромотерапія, дихальна гімнастика, виїзд на природу, прибирання тощо.

Якщо обраний Вами метод працює для Вас – вдавайтеся до нього за умов стурбованості.

**Пам'ятайте**, що такі «методи» як «заїдання» проблеми, «заливання» її спиртним, виміщування поганого настрою на близьких людях, особливо дітях, є неприпустими, шкідливими та непрацюючими.