**Лекарство от тревоги**

****

Чаще всего наше тревожное состояние не связано с действительной угрозой. Многие страхи находятся только у нас в голове, когда мы опираемся на негативный опыт из прошлого или прогнозируем нереальное будущее. В жизни мы можем быть успешными, решительными и умными, но все равно испытывать беспокойство. Список тревог и волнений можно перечислять бесконечно. Причины могут быть самыми разными: негативный опыт детства, отсутствие жизненных целей, внутренняя неудовлетворённость и т.п. Чтобы справиться с ними, необходимо для начала просто принять то, что мы чего-то боимся и встретиться с реальными страхами. Затем разобраться, что вызывает тревогу. Для начала задать себе несколько вопросов: «Что меня тревожит? Могу ли я это изменить? Что можно сделать, чтобы перестать беспокоиться?

Вот несколько советов, которые помогут справиться с тревожным состоянием:

**Нарисуйте свое завтра.** Для того чтобы избавиться от тревоги о будущем, надо его детально представить. Так же, как архитектор делает свой проект будущего дома, можно нарисовать свой собственный жизненный сценарий.

**Подумайте о саморазвитии**. Место, где находится счастье, всегда внутри нас, а путь к нему лежит через развитие способностей. Всегда есть, то, что можно усовершенствовать или исправить.

**Найдите несколько важных дел.** Часто свою жизненную энергию мы растрачиваем по пустякам, а на значимые дела, которые требуют нашего внимания не остается времени. Именно сейчас пришло время для самого важного в вашей жизни. Начните делать что-либо прямо сейчас.

**Заведите дневник.** Записывайте ситуации, которые произошли за день и вызывают тревогу или страх. Ответьте себе на вопросы: «На что я реагирую, почему именно так реагирую?». Таким образом, происходит самоанализ ситуаций. Этот способ хорошо подходит тем, кто мало общается с друзьями.

**Займитесь творчеством.** Начните рисовать гуашью, пальцами, ручкой или карандашом. Благодаря этому, тревога остается на бумаге и точно не навредит организму.Можнолепить из глины, пластилина, мять бумагу, ткань.

**Говорите с друзьями.** Разговаривайтео том, что вас тревожит, вызывает панику или раздражает. Проговаривая страхи и получая обратную связь, мы освобождаемся от негативных чувств.

**Вспомните про чтение**. Иногда лучше общаться с хорошей книгой, чем сидеть и просматривать «страшилки» Интернета.

**Включите физические нагрузки в свой распорядок дня.** Ходите пешком, делайте зарядку, работайте в саду. Это прекрасные способы снять внутреннее напряжение.

**Дышите глубоко**. Начните медленно и глубоко дышать, и тогда почувствуете, как мозг насыщается кислородом. Кислород снабжает энергией каждую клеточку нашего организма и благодаря этому эмоции затихают.

**Расслабляйтесь.** Слушайте музыку, танцуйте, смотрите комедии. В случае, когда эмоции зашкаливают, съешьте что-нибудь сладкое.

И, в заключении, хочется сказать самое важное. Внутренняя гармония – это правильно организованная деятельность. И как сказал автор многих книг по психологии М. Литвак: «Хочешь узнать своего главного врага? Посмотри в зеркало. Справься с ним – остальные разбегутся».

Психолог ООЗ А.А. Диканова