***Советы психолога***

 ***Как самостоятельно побороть тревожность***

*Тревожность — это психологическая особенность человека, которая обусловлена беспокойством или предчувствием чего-то плохого»,*

 ****

 **Психологи выделяют два вида тревожных состояний:**

* **Временная, ситуативная тревожность.** Беспокойство приходит и уходит, не откладывая отпечатка на повседневную жизнь человека.
* **Тревожность как черта характера**. В этом случае человек постоянно находится в напряженном состоянии и остро реагирует на все, что происходит в его жизни. Чувство беспокойства постепенно перерастает в расстройство, которое мешает жить: человек может бояться выходить из дома или перестает делать то, что ему нравится.

**Откуда берется тревога**

Причины ситуативной тревоги обычно кроются в конкретных событиях, вызывающих беспокойство.

Причины постоянной тревожности могут быть физическими: изменения гормонального фона, стресс, депрессия, иные расстройства психики.

Иногда тревожность «родом из детства»: если ребенок был свидетелем беспокойства родителей по поводу и без. Например, взрослые могли сильно переживать по мелочам, нагнетали, раздували из мухи слона — и ребенок зафиксировал такую модель поведения.

**«*Неблагоприятная обстановка в семье, среди друзей и сверстников также может спровоцировать развитие тревожности. Дети становятся чрезмерно плаксивыми, испытывают проблемы со сном, им сложно наладить новые социальные связи, они начинают хуже учиться»*.**

 ***Тревога проявляется по-разному:***

* чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комок»;
* у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;
* сначала возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.

 ***ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА К ПОБЕДЕ***

Если вы чувствуете, что тревожное состояние усиливается, попробуйте выполнить несколько простых действий.

**Сосредоточьтесь на своем дыхании**. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.

**Включите успокаивающую музыку.** Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.

**Начните делать что-то руками.** Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду... Сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.

**Отвлекитесь от того, что вас тревожит.** Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте. Необходимо занять голову чем-то другим.

«*Эти шаги помогут быстро успокоиться в конкретной ситуации, однако следует понимать, что они не избавят от проблемы окончательно — нужно пересматривать и свой образ жизни».*