Как побороть тревогу?

17.09.2024г.

Здоровая тревога полезна – она является адаптивным механизмом, помогая человеку подготовиться к потенциально опасным ситуациям, чтобы действовать разумно и осмотрительно. Но есть пределы, за которыми тревога перестает быть полезной, вызывает дисфункцию психики и чрезмерный стресс. Такое тревожное состояние считается психическим расстройством и требует лечения.

Чтобы не допустить выхода тревоги на неконтролируемый уровень, важно:

*1. Жить настоящим.*Планировать день, отдых и работу; жить по расписанию, но вместе с тем позволять себе импровизацию, т.е. возможность отойти от четкого расписания, как только дни становятся рутинными и однообразными.

Жить настоящим – это означает, что настоящую ситуацию нужно принять как данность, разрешая себе любые эмоции, в том числе отрицательные; любые решения, в том числе спонтанные. В некоторых случаях полезно даже пустить все на самотек. Также в кризисе полезно продвигаться маленькими шагами – делать маленькие дела, достигать промежуточных целей. Стараться упрощать задачи, обязанности, а не усложнять. Каждое завершение «маленького дела» добавляет уверенности.

*2. Время для себя.*Важно находить время и ресурсы для себя в самом широком понимании: от физической активности и уходовых процедур до хобби и личного времени наедине с собой.

*3. Достаточный сон.*Считается, что средняя продолжительность здорового сна должна быть не меньше 7 часов. Однако для профилактики тревожного состояния можно проявить гибкость. Кому-то достаточно 6 часов полноценного крепкого ночного сна, чтобы чувствовать себя полностью бодрым и отдохнувшим. Кому-то для этого нужно спать не меньше 8-9 часов. А для кого-то ложиться спать и просыпаться в одно и то же время важнее продолжительности сна как таковой.

*4. Еда.*Очень важно питаться регулярно и правильно. Но на этом все. Еда не должна становиться «успокоительным», способом снятия стресса и тревоги. Еда необходима для того, чтобы обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и энергией для здорового функционирования.

*5. Отдых.* Уходить с головой в работу, чтобы избавиться от состояния постоянной тревоги, – очень распространенный метод и вполне эффективный. Но важно делать паузы для отдыха и предоставлять себе возможность расслабляться после интенсивных нагрузок.

*6. Общение.*Поддерживать контакты с друзьями, коллегами и родными крайне важно. Одиночество, социальная изоляция только усугубляют чувство тревоги

*7. Позитивное мышление.*Перестаньте фиксироваться на неудачах, научитесь отпускать проблемы, в любой ситуации ищите положительное.

*8. Мечтайте: о себе, людях, жизни, работе.*Помните, как в детстве мама советовала вам думать о чем-нибудь приятном и волшебном, когда вы не могли уснуть из-за дурных мыслей или страха темноты? И получалось! Это работает в любом возрасте.

*9. Правильное расслабление каждый день.* Занимайтесь тем, что нравится: готовьте, слушайте музыку, смотрите любимые фильмы, читайте... Для расслабления не нужно много времени – достаточно 5 минут ежедневно, но, что называется, с полным погружением, т.е. мысли и действия должны быть сосредоточены только на любимом занятии.

*10. Планируйте.*Иметь цель, строить планы и целенаправленно следовать им отлично помогает видеть свет в конце тоннеля и идти к нему.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.