Тревога. Основные способы побороть стрессовые ситуации.

Тревога – это естественная реакция психики человека на ситуации, которые выходят из-под контроля. Она досталась нам от предков, которые были вынуждены выживать в экстремальных условиях. В неопределённых ситуациях тревоге свойственно усиливаться, что значительно мешает жить, получать позитивные эмоции и здраво размышлять.

Тревога является основной эмоцией для широкого спектра психологический проблем, таких как:

* Фобии (сильный страх определённых вещей и событий, например: страх высоты, собак, пауков и др.);
* Панические атаки (приступы ярко выраженной тревоги, не ограниченные какими-либо событиями и объектами, сопровождающееся страхом смерти, потери контроля над собой и рассудка);
* Обсессивно-компульсивное расстройство (повторяющиеся мысли и действия, несущие навязчивый и вынужденный характер);
* Посттравматическое стрессовое расстройство (повторяющиеся мысли и воспоминания о травмирующих событиях, сопровождающиеся резко выраженными негативными переживаниями).

Тревога проявляется в эмоциональном дискомфорте и навязчивых, нагнетающих мыслях. К ним относятся различные варианты событий «А что если…?» («Что будет, если я забуду речь?» и т.д.). Сопровождается физическими малоприятными ощущениями, таких как:

* + Учащённое сердцебиение;
  + Дрожь в теле;
  + Головокружение;
  + Тошнота;
  + Затруднённое дыхание;
  + Усиленное потоотделение или покраснение.

Как справиться с тревогой?

Прежде всего, борьба с тревогой имеет индивидуальный подход. Эффективными являются такие методы :

1. Мониторинг мыслей;
2. Использование методов релаксации;
3. Ведение дневника;
4. Дыхательные практики;
5. Анализ триггеров, которые запускают и усиливают страх;
6. Осознанное смещение внимания на окружающие события и объекты.

Если же уровень тревоги остаётся высоким и улучшить самочувствие не получается, рекомендуется обратиться за консультацией к медицинскому психологу. Он точно знает как решить вашу проблему и оказать профессиональную помощь и поддержку.