**Способы борьбы с тревогой**

1. Спросите себя: "О чем я тревожусь?" Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Если ответ "нет", скажите себе: "Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь". Если ответ "да", начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу.

Если тревожит возможность неуспешной сдачи экзамена, приложите максимум усилий при подготовке. Оцените степень возможности не сдачи, что может на это повлиять? Ищите пути выхода из этой ситуации.

Зачастую, нас тревожат не сами события, а наши фантазии относительно этих событий. Взгляните на ситуацию объективно!

1. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: "Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?" Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: "Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?

1. Если нет возможности изменить ситуацию - измените отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: "Будь что будет. Все к лучшему".

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наполовину** наполненный жидкостью **стакан**,  **наполовину** **пуст** **или**  **наполовину** **полон**? |

1. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет

|  |  |
| --- | --- |
| смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится. ☺ |  |

1. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.
2. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: "Я собран, голова ясная, готов к действию". После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение учебных и профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка комнаты.
3. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.
4. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.



1. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованны ваши опасения.



Тревожному человеку стоит учитывать и следующие факторы, усиливающие тревогу, и по возможности избегать их:

1. Временной цейтнот, планирование нескольких дел на одно и то же время.

2. Употребление тонизирующих напитков (чай, кофе) в больших количествах.