

## Беседа «Тревога и способы с ней справиться»

Педагог-психолог: сейчас многие из нас могут испытывать тревогу по поводу нового учебного года. Давайте поговорим об этом переживании. Тревога – это очень сильное эмоциональное состояние, с которым непросто справиться. Оно сопровождает нас по жизни. Как вы думаете, зачем нам тревога? (Педагоги предлагают свои варианты ответов.) Эволюционно – она, как механизм, очень нужна. Тревога помогает нам подстраховываться и просчитывать результаты действий. По сути, тревога при ее нормальном, допустимом уровне помогает нам планировать свое будущее. Но если тревога зашкаливает, то мы начинаем функционировать неадекватно – суетимся или, наоборот, впадаем в ступор, чувствуем нарастающий дискомфорт. Есть техники, которые помогают справиться с тревогой, и о некоторых из них я сейчас расскажу. Их можно выполнять по отдельности, а можно подряд. Для этого выделите для них вечер и немного побудьте наедине с собой.

Когда вы сильно о чем-то тревожитесь, попробуйте проанализировать свои ощущения. Составьте два списка: «чем мне мешает моя тревога» и «чем мне помогает моя тревога». Запишите как можно больше пунктов. Перечитайте свои списки и подумайте, что для вас открывается в этих списках, есть ли в них что-то, что вас удивляет. Подумайте о том, что такое для вас «опасность». Запишите все, чего вы опасаетесь. Подумайте о том, почему то, чего вы опасаетесь, не должно случиться с вами. Абсолютно нормально чувствовать опасность, даже если ее нет в реальности, особенно, когда у вас есть травматичный опыт. Подумайте, насколько часто на самом деле с вами происходят действительно опасные события, какова их вероятность.

Тревоги и страхи часто иррациональны. По сути, мозгу все равно, опасаться реальной опасности или воображаемой. Поэтому хороший способ справиться с тревогой – обратиться к статистике и здравому смыслу. Составьте табличку с графами: «чего я тревожусь», «какова вероятность этого события в реальности», «есть ли кто-то из моих близких, кто не тревожится об этом, и почему», «причина иррациональности моей тревоги».

Парадоксальная и эффективная техника работы с тревогой состоит в том, чтобы потрещиваться, но ограниченное время. Чтобы ее применить, сначала выпишите на лист бумаги все, что вас тревожит. Перечитайте. Потом напишите все чувства и эмоции, помимо тревоги, которые вызывают у вас эти записи. Стремитесь прочувствовать все, что вы написали, но будьте бережны к себе и старайтесь отслеживать свое состояние: если вам становится совсем не по себе, отложите задание. Выбирайте приемлемый для себя уровень дискомфорта. Включите таймер и засекайте десять минут. В течение этого времени думайте о своей тревоге, ощущайте ее. Когда время закончится, постарайтесь переключиться. Потом, в течение дня, если вас будет

«накрывать» состояние тревоги, думайте о том, что вы сегодня уже тревожились в течение десяти минут, и этого достаточно. Держите в голове мысль, что вряд ли вы поможете себе и разрешите ситуацию, если будете тревожиться более длительное время.