

Как перестать тревожиться по пустякам

Тревожиться для человека так же естественно, как смеяться или плакать. Тревога основана на инстинкте осторожности. Она запускается, когда мы получаем информацию, которая *может* свидетельствовать о надвигающейся опасности, – тревожный сигнал. Задача тревоги – взбудоражить наше восприятие и сознание, заставить его быть начеку. Если мы понимаем, что тревожный сигнал себя не оправдал и бояться нечего, мы успокаиваемся, тревога проходит. Если информации для принятия решения мало, тревога продолжает «тлеть». Если тревожный сигнал подтвердился, тревога усиливается, и ей тогда на смену может прийти страх – когда опасность становится наглядной.

1. Тревожиться естественно. Еще ни одному человеку не удалось прожить совсем без эмоций. К тому же если природой заложен тот или иной инстинкт, он все равно будет давать о себе знать. Часто или редко, сильно или слабо, но будет. Поэтому сама по себе тревога это не хорошо и не плохо.

Плохо, когда вы чувствуете, что уровень тревожности у вас сильно повышен: вы постоянно тревожитесь, каждое новое обстоятельство вы воспринимаете как новый тревожный сигнал, тревога приобрела для вас всеобъемлющий характер.

Разберитесь в себе. Вызвана ли тревога объективными обстоятельствами, или все же у вас имеются некоторые психологические проблемы.

2. Учитесь откладывать тревогу. Если проблема терпит, сделайте самовнушение вроде такого:

– Пока мне не надо об этом думать. Об этом я подумаю завтра в шесть вечера. А сейчас я займусь другим. Сейчас не время для тревоги. Я приказываю себе не думать про неприятное. Я не буду думать об этом. Я досчитаю до пяти и перестану тревожиться. Раз... Два... Три... Четыре... Пять...»

Если вы живете сложной, насыщенной разными событиями жизнью, тогда вам можно порекомендовать выделять специальное время для тревог. Допустим, раз в неделю во время пешей прогулки вы будете размышлять о всевозможных опасностях, которые вас подстерегают.

3. Учитесь мыслить рационально. Человек как вид даже называется Homo Sapiens, потому что наша отличительная способность – наш разум. Ищите истину во всем. Не забивайте голову разными глупостями, не верьте в приметы и т.д. Пусть ваша картина мира будет целостная и гармоничная. Где можно, ищите научный подход.

И тогда в трудную минуту ваш разум вас не подведет. Он вам покажет, что правильно, а что нет, где правда, а где ложь, где реальная опасность, а где фиктивная.

Если, например, летите в самолете, и вам страшно, то посчитайте в уме, какова же вероятность того, что самолет упадет и разобьется. Сколько было таких случаев за год? Всего несколько? А сколько за год совершается рейсов самолетов? Получается, вероятность упасть очень ничтожна.

4. Занимайте себя. Человеческий мозг это мощный инструмент. Не надо давать ему ржаветь. Тем более не надо позволять ему мучить вас разными бредовыми построениями. Если вы просто размышляете, то должны уметь сами себе ответить на вопрос: «О чем я сейчас думаю? Зачем? Какую проблему решаю? Когда я закончу об этом думать?»

Время от времени нам всем хочется просто устроить себе игру разума: просто подумать о себе, подумать о других людях, что ожидает нас и что ожидает их, что будет в случае ..., а в случае ..., куда катится мир и т.д. В такие минуты настраивайте себя на поиск истины, а не на переживания. Кто знает, куда вас уведут эти переживания?

В свободное время занимайтесь чем-то конкретным: книги читайте (внимательно), фильмы смотрите (внимательно), рисуйте, сочиняйте стихи, наводите порядок и красоту в квартире, помогайте ребенку с уроками и т.д.

5. Будьте смелыми. Просто иногда говорите себе что-то вроде такого: «Я смелый... Я матерый зверюга... Я ничего не боюсь... Проблемы делают меня крепче...»

6. Учитесь вытеснять из головы неприятные мысли, представления. Никак не можете избавиться от тревожной мысли? Займите свой мозг решением другой проблемы, но тоже серьезной. В вашем воображении поселились неприятные образы? Представляйте другие образы, приятные.

Придумайте себе персональную формулу вытеснения, например: «Плевать!»

Придумайте себе специальный вытесняющий ритуал. Если какой-то голос в голове бубнит тревожные фразы, запишите этот голос в своем воображении на пластинку (диск, флешку), а потом разломайте ее, растопчите, сожгите, развеите пыль по ветру. Если какой-то образ преследует вас – сфотографируйте его (нарисуйте картину) в своем воображении, а потом порежьте эту фотографию или картину на много кусочков.

7. Имейте хороших друзей. Хороший друг вас внимательно выслушает. Может быть, даст ценный совет. Хорошему другу можно поведать все, даже самые потаенные, свои страхи. Даже просто выговориться иногда полезно.

Помогайте другу в трудную минуту. И он тоже поможет вам. Вместе вам будет не так страшно, а где-то даже и весело преодолевать опасности.