

Как справиться с волнением?

Может ли человек ни о чем не волноваться? Полностью избежать неприятных эмоций и чувств? Даже сбежав на необитаемый остров могут найтись поводы для беспокойства (нужно отыскать еду и организовать ночлег). В какой-то момент можно столкнуться с чувством одиночества и грустью расставания с дорогими людьми. Что уж говорить о поводах для тревоги в повседневной жизни: неразделенная любовь, конфликты с родителями и ссоры с друзьями, предстоящие экзамены и огромное количество дел... Можешь продолжить этот список самостоятельно...



Возьми лист бумаги или открой в телефоне заметки и напиши в столбик, с чем может быть связана твоя тревога?

- _____
- _____
- _____
- _____

Психика человека устроена так, что, когда страшно, он теряет уверенность в происходящем, в самом себе, появляется повод для сомнений и беспокойств. И это достаточно неприятно и ощутимо, потому что в таком состоянии трудно находиться, выполнять привычные дела, испытывать позитивные эмоции и радость от жизни.

Тревога — естественный «ответ» человека на любой стресс, от повседневного до из ряда вон выходящего. Но умение управлять тревогой — это ценнейший навык, который каждому под силу, а главное качественно улучшить нашу жизнь.

Как быстро успокоиться, когда тревога начинает брать верх или становится хронической.

Владение техниками успокоения — это не просто полезный навык, а важный шаг к тому, чтобы жить полной жизнью. Тревога может быть тяжелым бременем, но ты можешь научиться управлять ею. Используй предложенные методы, чтобы находить спокойствие и гармонию.

Если тревога окажется слишком сильной или не смотря на все усилия не получится самостоятельно с ней справиться ты можешь обратиться к педагогу-психологу в техникуме или поговорить с психологом в режиме онлайн позвонив на телефон Доверия 8-800-250-11-91, 8-800-200-01-22

<https://мырядом.онлайн/>

педагог-психолог Юрченко Ольга Петровна

Техники быстрого успокоения

2

Двигайся по маршруту и справляйся с тревогой

1

Проверка своего состояния

Вижу, слышу, чувствую
Это упражнение можно выполнять тогда, когда чувства и мысли переполняют и становится тяжело от них. Ответь сам(а) себе, что ты видишь, слышишь, чувствуешь в настоящий момент. Назови это вслух или про себя



Дыхательные упражнения

Визуализация

Приятное место

Закрой глаза и представь, что ты находишься там, где ты чувствуешь себя комфортно. Постарайся ощутить все детали: звуки, запахи, поверхности. Для большей наглядности можно даже попытаться нарисовать это место после выполнения.



ТРЕВОГА

Физическая активность

Попробуй заниматься спортом, танцевать или просто гулять. Это не только отвлечет тебя от тревожных мыслей, но и поможет выработать эндорфины — гормоны счастья.



ВОЛНЕНИЕ

Запись мыслей

Попробуй вести дневник, в который ты будешь записывать свои мысли и переживания. Каждый раз, когда они возникают, описывай их максимально подробно, анализируй степень реалистичности этих мыслей, взвешивай все «плюсы» и «минусы» их возможного осуществления.



Обрати внимание

*Эти техники можно выполнять в любой последовательности и любом сочетании, в зависимости от конкретной ситуации.

Медитация

Найди несколько минут в день, чтобы посидеть в тишине, сосредоточившись на своем дыхании или на звуках вокруг. Существует множество приложений и видео, которые могут помочь тебе освоить техники медитации.



Итог

Используй предложенные методы, чтобы находить спокойствие в нашем бурном мире. Спокойствие, только спокойствие — и ты сможешь справиться с любыми трудностями!

СПОКОЙСТВИЕ