

Избавиться от плохих мыслей и прогнать чувство тревоги можно с помощью несложных действий:

1. Осознать и признать.

2. Принять.

3. Заменить тревожные мысли более рациональными.

*«Если вашей жизни пошел дождь – сосредоточьтесь на цветах, которые зацветут благодаря этому дождю»  
Рагханахт Свами*

**Тревога и страх – это самые запретные эмоции.**

Тревога – это чувство беспокойства или волнения.

В наиболее мягкой форме она расплывчата и начинает заставлять чувствовать себя неуютно, нервничать и беспокоиться.

В сильной форме она вызывает внутреннюю суматоху, чувство страха и может серьезно повлиять на повседневную жизнь.

Страх – обычная физиологическая реакция, необходимая для выживания.

Но далеко не всегда он является оправданным и разумным.

Страх не исчезнет только потому, что вы его игнорируете. Когда вы пытаетесь игнорировать страх, он увеличивается. И наоборот, если вы признаете его, страх станет меньше.

*«Человек способен победить страх, только будучи лицом к лицу с ним»  
Карлос Кастанеда*

Подготовил материал: психолог  
Попова А.А.

Дизайнер: психолог Сухотина Н.А.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
КЦСОН "Кировский"

## Как помочь себе при страхе и тревоге?



## Простые способы справиться с тревогой:

- Скажите себе: "Я люблю тебя. Ты самая лучшая. Я никому не дам тебя в обиду!" Обнимите себя крепко.
- Массируйте точку, которая находится между указательным и большим пальцами на внешней стороне ладони — в том месте, где заканчивается кожная складка при прижимании большого пальца к ладони.
- Массируйте руки. Каждый пальчик. Ладони. В течении 5-10 минут
- Представить, что сверху на вас льется светлый поток очищающего света или воды и очищает ваше тело от тревоги и напряжения и она уходит как грязные потоки в землю.
- Сделайте массаж головы.
- Примите холодный душ. Или просто умойтесь холодной водой.
- Пишите непрерывно ваши мысли и чувства в течение 10мин. Не останавливайтесь.

## Способы преодоления страха:

### 1. Парадоксальный метод

Сознательно вызвать в себе свой страх и внутреннее сопротивление, увеличить его до абсурда, прочувствовать его как можно сильнее и...боязнь начинает уменьшаться и постепенно уходит. Не сопротивляйтесь подсознанию, позвольте ему наиграться страшными картинками своих ожиданий и оно сразу же, как малое дитя, успокоится и даже может уснуть.

### 2. Ошибайтесь

Чтобы получить отменные результаты - нужно удвоить количество ошибок. Послушайте себя, когда вам страшно. Вы говорите себе: «А что если не получится?». А теперь вычеркните частичку «не» из этого утверждения. Мыслите категориями успеха, а не провала.

### 3. Делайте, чего боитесь

Возьмите себе за правило: делать то, что боитесь. Страшно написать статью - пишите их чаще и больше. **Рискуйте.**

### 4. Освободитесь от внешних оценок окружающих вас людей.

Очень распространенный тип сопротивления переменам. Мы думаем о том, что думают о нас другие. А что они подумают, что скажут, как отреагируют? Избавляйтесь от психологии раба, вы - вне оценок. В этой жизни вас может судить только Бог и вы сами.

### 5. Становитесь идеальными

Речь идет о том, чтобы совершенствоваться и развиваться от дня ко дню. Мастера от дилетанта отделяют тысячи часов труда и обучения. Учитесь выходить из зоны комфорта, развивайтесь - многих это раздражает. Не сравнивайте себя ни с кем, а только лишь с самим собой вчерашним.

*В жизни постоянны только перемены. И чем быстрее мы это поймем, тем спокойней и легче будем реагировать на них. А значит, мы станем более эффективными и энергичными в моменты перемен.*