

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как преодолеть тревогу

*Единственная тревога человека должна быть о том,
почему он тревожится.*
Михаэль Лайтман.

Вряд ли можно найти хотя бы одного человека, который ни разу не испытывал тревогу. Беспокойство о близких людях, о качестве своей жизни, тревога и волнение, испытываемые в ожидании каких-либо событий, -- абсолютно нормальные явления, когда они возникают по объективным причинам. Однако нередко происходит так, что никаких особых причин для тревоги у человека нет, а ощущение беспокойства, волнения, предчувствие опасности присутствует. Причем иногда неприятные ожидания оправдываются, и это приводит к постоянному чувству страха, еще больше усиливает беспокойство.

Как преодолеть тревогу? Как научиться жить в реальном, а не в воображаемом мире? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые читатели, получите в данной статье.

Шаг за шагом мы будем пытаться понять психологию возникновения тревоги и учиться управлять своими страхами и беспокойствами.

Шаг 1. Что такое тревога

Для начала давайте рассмотрим, что представляет собой тревога.

Тревога -- это *отрицательные эмоциональные переживания*, связанные с ощущением *неопределенности* и ожиданием *опасности*. Получается, что мы в состоянии тревоги приносим в свою жизнь дополнительные *отрицательные эмоции*. Зачем? Неужели нам недостаточно объективных отрицательных эмоций? Не случайно в мирное время человек переживает стрессы и травмы чаще, чем в военное, поскольку на войне достаточно реальных угроз, и все ресурсы мобилизованы на решение конкретных задач.

*Тревожные мысли создают
маленьким предметам большие
тени.*

Шведская поговорка.

Почему нас беспокоит *неопределенность*? Потому что каждый из нас в той иной степени испытывает потребность контролировать то, что с нами происходит. Для нас возможность контроля синонимична пониманию жизни. В итоге создается иллюзия управления процессом и результатом всего происходящего. Однако всегда ли наши ожидания оправдывались? Неужели в нашей жизни никогда не было случайностей? Скорее всего, были. В таком случае, стоит ли тревожиться о том, что только частично зависит от нас?

Почему мы ожидаем *опасность*? Может быть, нас привлекает интенсивность негативных эмоций, которая более обостренно передает нам состояние «я живу»? Ведь опасность обозначает угрозу равновесию, стабильности, определенности нашей жизни. Значит, мы заранее готовим себя к борьбе или бегству?

И, наконец, тревога характеризуется чувством *беспричинного*

Всякая вина есть состояние потерянности в прошлом; всякая тревога есть состояние потерянности в будущем.

Кен Уилбер.

внутреннего волнения. В данном случае характеристику «беспричинная» можно рассматривать как синонимичную характеристике «бессмысленная», поскольку наша жизнь состоит из множества проблем, требующих

множества решений, изменяющих ее содержание. Тревога не решает проблемы, а только отвлекает нас от жизненно важных целей и задач, забирает время и ресурсы. Неужели наши человеческие возможности настолько безграничны, что мы можем расходовать их не только на реальные, но и на воображаемые опасности?

Таким образом, на первый взгляд, складывается представление о том, что тревога -- абсолютно негативное явление. Однако есть в тревоге и позитивная сторона. Чувство тревоги, как и страх, являются нормальной и естественной реакцией организма, предупреждающей нас о реальных опасностях, о возможности травмы, боли, наказания. Страх -- самая мощная и самая древняя человеческая эмоция, которая сыграла решающую роль в выживании наших предков. Именно потому, что эта «система» работала так долго, она столь развита. Она возникает моментально и с минимальными усилиями с нашей стороны. Мы даже не задумываемся -- если обнаруживаем, что подвергаемся угрозе, сразу же возникает тревога, хотим мы этого или нет.

Женщина тревожится о своем будущем до тех пор, пока она не замужем; напротив, мужчина не тревожится о своем будущем, пока он не женат.

Лана Тернер.

Шаг 2. Различия тревоги и страха

Страх и тревога появляются в ответ на определенную опасность и сопровождаются одинаковыми физиологическими реакциями организма. Однако при всей видимой схожести, чувство тревоги и страх имеют существенные различия:

• Тревога, волнение и беспокойство -- это неприятное, беспричинное и необъяснимое чувство опасения, возникающее в ответ на неясные или неизвестные угрозы (мы волнуемся, а что конкретно является причиной волнения -- не понятно);

• Боязнь, страх -- это эмоциональная реакция на конкретную угрозу (например, мы боимся одиночества, боли и т. д.).

Нарушается восприятие реального мира, человек концентрирует внимание преимущественно на «темных», а не на «светлых» сторонах своей жизни, отыскивая, тем самым, все новые поводы для тревоги, оказываясь в замкнутом круге. Тревога мешает нормальной жизни; она ответственна за многие, если не за большинство, разочарований и неудач, поскольку в большинстве случаев мысли людей, особенно их негативные формы, имеют тенденцию осуществляться. Подобным явлениям имеется совершенно реалистичное объяснение: мысли людей о разнообразных неприятностях ввергают человека в состояние общей нервозности, влекущей за собой уныние, беспокойство, утрату контроля над жизненными обстоятельствами, постоянную озабоченность: «Как бы чего не произошло...» Если вы, уважаемые читатели, оказались в подобной ситуации, то вам важно своевременно задуматься: как перевести тревогу в страх, побороть этот страх и избежать его последствий. Если не решить эту проблему -- случится именно то, чего вы так сильно боитесь.

Шаг 3. Механизм возникновения тревоги

Человек находит в своем предшествующем опыте примеры неблагоприятных или опасных событий, а потом переносит этот опыт в будущее. Как это происходит?

Однажды вы испугались. Теперь, когда вы оказываетесь в подобной ситуации, у вас есть альтернатива: переступить свой страх или уступить ему. Если вы принимаете решение уступить, покориться страху, то в этот момент испытываете удовольствие и радость от того, что, как вам кажется, вы избавили себя от

Тревога -- это следствие свободы, результат столкновения человека с выбором разных возможностей, так как такие возможности включают в себя неизвестное и неопределенное.

Сёрен Кьеркегор.

этой опасности. И это приятное переживание становится своеобразным подкреплением, которое усиливает ваш страх. Например, вы сильно испугались во время поездки на лифте. В момент очередного столкновения с пугающей ситуацией у вас появляется альтернатива: переступить свой страх и поехать на лифте или пойти пешком. Каждый раз, подходя к лифту, в отличие от большинства людей, вы можете переживать удовольствие от того, что не поехали на лифте. Поэтому, чтобы справиться с этим страхом, вы, прежде всего, должны запретить себе получать удовольствие от того, что вы не ездите на лифте, -- на самом деле,

Каждый человек, который тревожится о будущем, бывает несчастен.

Сенека.

нет ничего хорошего в том, что вы бессмысленно тратите свое драгоценное время на прогулки по этажам пешком.

Шаг 4. В чем причина тревоги?

Определите, чем может быть вызвана ваша тревога:

- состоянием повышенной тревожности в данный момент;
- авторитарным стилем воспитания в семье;
- предъявлением к вам противоречивых требований (на работе, в школе и т. д.);
- непоследовательностью вашего воспитания в детстве;
- вашей чрезмерной эмоциональностью или внутренней восприимчивостью;
- неадекватными предъявляемыми вам требованиями, вступающими в противоречие с вашими возможностями и потребностями;
- вашим стремлением сравнивать собственные достижения с достижениями других людей;
- вашим чрезмерным желанием все делать безупречно, правильно, соответствовать абсолютно всем общепринятым стандартам и нормам, сформированным в детстве.

Тревога и страх могут быть следствием пережитых травмирующих ситуаций (например, у жертв преступлений). Если в вашей жизни, уважаемые читатели, встречались подобные ситуации, то в таком случае тревога побуждает вас к поискам опасности и угрозы в окружающем мире. Все люди превращаются во врагов; враги мерещатся вам повсюду. Вы видите их, и, несмотря на то, что в действительности их нет, можете испытывать огромное желание их найти, поскольку чувствуете их присутствие.

Тревога -- это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.

Уильям Индж.

Если все описанное для вас, уважаемые читатели, верно, то сообщаю, что вы окружены: «враги» «живут» в вашей жизни. Их не один, не два, не три -- их толпы. Не случайно преступник побеждает не в тот момент, когда забирает материальные ценности, которые восстановимы, а тогда, когда жертва становится его «заложником» -- он постоянно «присутствует» в ее голове. Возникает опасность, тревога, беспричинное беспокойство. Жертва пытается убедить себя и окружающих, что все делает правильно, что просто кругом опасность.

Если вам знакомы такие мысли и поступки, если вы все это ощутили на себе, вам необходимо осознать, что это не преступник, а ваш страх заставляет вас с беспокойством оглядываться по сторонам. Потому что до того момента, как с вами случилась эта беда, было примерно такое же количество преступников - их не стало ни больше, ни меньше. Однако в вашем сознании их стало значительно больше.

День тревоги выматывает сильнее, чем неделя работы.

Джон Лаббок.

Подумайте: зачем вам этот страх? Неужели он способен гарантировать вам защиту от возможных неприятностей? Конечно, нет. Это самая большая иллюзия. Преступник выбирает свою жертву, не думая, что у нее на душе. И у того, кто боится, и у того, кто не боится, одинаковые шансы стать жертвой. Значит, что вы делаете своим страхом? Своим страхом и нелогичными выводами вы себя сковываете. И когда вы начинаете обосновывать для себя свой страх, ищите себе оправдание, поддерживаете его, слушаетесь его -- это ваше потворство страху. И чем больше вы ему потворствуете -- тем хуже становится ваша жизнь.

Шаг 5. Как преодолеть тревогу?

Теперь, уважаемые читатели, зная механизм возникновения тревоги, ее позитивные и негативные стороны, понимая различия между тревогой и страхом, вы должны решить, какую позицию в отношении собственной тревоги займете:

- будете уступать, жить с нею и подчиняться ей;
- будете учиться ее преодолевать.

Если вы готовы учиться преодолевать тревогу, давайте приступим к выполнению упражнений, которые вам в этом помогут.

Упражнение 1.

Вспомните и перечислите основные симптомы вашей тревоги:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

У вас могут наблюдаться следующие симптомы тревоги:

Мысли: переоценка опасности; недооценка своей способности справиться с ситуацией; недооценка доступной помощи; опасения и катастрофические мысли.

Чувства: нервозность; раздражительность; паника.

Физические реакции: потение ладоней; мышечное напряжение; учащенное сердцебиение; покраснение щек; головокружение.

Поведение: избегание ситуаций, вызывающих тревогу; выход из ситуации, когда тревога уже возникла; стремление делать все идеально или стремление контролировать событие для предотвращения опасности.

Упражнение 2.

Определите, в каких ситуациях вы испытываете тревогу. Проанализируйте, насколько сильно у вас развиты симптомы тревоги и насколько эффективно ваше поведение, направленное на преодоление тревоги. Для этого предлагаю вам начать вести дневник по отслеживанию собственной тревоги:

Дата	Ситуация	Острота симптомов тревоги (0--10)	Как я сумел с нею справиться (0--10)

Упражнение 3.

Осознайте природу вашей тревоги: реальная она или воображаемая? Для этого задайте себе несколько вопросов:

- ✓ Насколько то, чего я боюсь, для меня важно и необходимо?
- ✓ Что самое страшное может произойти, если все сложится именно так, как я того боюсь?
- ✓ Что будет, если случится по-другому?
- ✓ Что будет, если все сложится удачно?

С помощью такого внутреннего диалога вы сможете успокоиться, взвесить все аспекты предстоящего события, отделить то, что является главным, от второстепенного и определить, действительно ли оно настолько судьбоносно для вас.

Упражнение 4.

Данное упражнение поможет вам понять: в чем выражен ваш страх и в чем выражен ваш покой. Ваша задача -- «скрутить» страх до минимальной точки в вашем теле, а покой, наоборот, «раскрутить» до такого состояния, когда все ваше тело будет окутано этим покоем.

1. Представьте себе свой страх – пугающую ситуацию во всех красках.
2. Попробуйте понять, в какой части тела вы ощущаете свой страх -- страх обязательно будет где-то локализован (в груди, в животе и т. д.).
3. Обратите внимание, как вы ощущаете ваш страх. Страх в теле человека имеет определенное направление. Определите, в каком направлении движется ваш страх.
4. Теперь попробуйте раскрутить ваш страх -- направьте поток энергии в обратном направлении и представьте, как вы раскручиваете свой страх в обратном направлении. Обратите внимание на то, что происходит с вашим телом, что вы теперь ощущаете.
5. Попробуйте вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя максимально комфортно, спокойно, легко, расслабленно, беззаботно. Оживите в себе эти ощущения. Где в вашем теле это ощущается? Как ощущается? Где локализуются эти ощущения?
6. После того, как вы обнаружили точку в теле, начните раскручивать и усиливать это ощущение покоя -- до такого состояния, когда оно окутает все тело. Вы можете потратить на это сколько угодно времени. Выполняйте это

То, что произойдет, произойдет помимо твоей тревоги.

Китайская мудрость.

упражнение тогда, когда вам будет удобно, и вас ничто не беспокоит. Находите в себе источник ощущения покоя и начинайте расширять зону покоя в вашем теле, начинайте раскручивать энергию покоя.

Упражнение 5.

Тревога провоцирует нас к ожиданию чего-то ужасного, формирует представление о том, что опасность повсюду. Мир пугает, выглядит устрашающе. Нам кажется, что наши представления объективны -- все так и есть на самом деле. Единственное средство вернуться в реальность -- столкнуться с тем, что нас пугает.

Обратите внимание, уважаемые читатели, что в данный момент вы находитесь в безопасной обстановке, а ужасные события, беспокоящие вас, произошли в прошлом, в другом месте, в другом времени. Сейчас никакой угрозы нет. И страх, который вы испытываете, -- страх невротический, потому что вы боитесь того, что вам не угрожает. На самом деле, этот страх находится только в вашей голове -- в противном случае вы должны показать реальную угрозу, назвать то, что в данный момент вам угрожает, объяснить, почему вы испытываете эти чувства сейчас.

Таким образом, объективно вам сейчас ничто не угрожает. Откуда тогда возникают страхи и тревоги? Дело в том, что вы каждый день смотрите «ужасы» внутри своей головы. Вы склеиваете все негативные факты, которые когда-либо видели или слышали, и «прокручиваете» эти картины как кадры из кинофильма. И проблема не в том, что в мире есть какие-то ужасы и катастрофы, а в том, что вы его так воспринимаете. Вы должны понять, почему сделали мир в своем сознании таким ужасным, катастрофическим, полным несчастий.

Тревогу можно уменьшить либо снизив оценку угрозы, либо повысив уверенность в своей способности справиться с этой угрозой. Например, вы можете снизить тревогу, если проанализируете факты и обнаружите, что опасность не так велика, как вам кажется. В этом вам поможет заполнение следующей таблицы:

Ситуация	Острота симптомов тревоги (0--10)

Упражнение 6.

Измените мысли, сопровождающие тревогу. Для этого составьте список ситуаций или событий, которые вас пугают. Начните этот список с ситуаций, вызывающих наибольший страх, а завершите наименее устрашающими ситуациями. Начинайте включаться в ситуации, стоящие в нижней части вашего списка, постепенно поднимайтесь к вершине, одну за другой преодолевая менее пугающие ситуации. Например, если вы испытываете страх перед поездками в общественном транспорте, особенно в метро, то для его преодоления список должен выглядеть приблизительно следующим образом:

Тот, кто слишком тревожится и переживает из-за проблемы, не в состоянии решить ее.

Марк Фишер.

№ 6. Поездка в метро без сопровождения.

№ 5. Проигрывание в воображении поездки в метро без сопровождения.

№ 4. Поездка в метро в сопровождении психолога.

№ 3. Поездка в автобусе без сопровождения.

№ 2. Проигрывание в воображении поездки в автобусе без сопровождения.

№ 1. Поездка в автобусе в сопровождении психолога.

Начав с ситуации № 1, вы последовательно преодолеете тревогу в каждой ситуации путем изменения мыслей, плана действий для разрешения возникающих проблем. Эффективность данного упражнения заключается в том, что, используя список ситуаций, вы решаете сами, насколько быстро переходить от одной ситуации к другой. Возможно, понадобится повторное включение в определенную ситуацию, прежде чем вы почувствуете, что окончательно справились с тревогой в этой ситуации и готовы перейти к следующей ситуации по списку.

Если вы обнаружите, что вам трудно преодолеть даже наименее пугающую ситуацию, вы можете разбить ее на более мелкие этапы либо использовать мысленное (воображаемое) осуществление. Начав спокойно воспринимать ситуацию в воображении, вы можете начать освоение ситуации в реальности. Постепенно вы научитесь с легкостью преодолевать страхи и неуверенность в себе в таких сторонах жизни, где раньше они казались непреодолимыми.

Упражнение 7.

Тревога и страх могут возникнуть под влиянием чувства вины человека. Если вы когда-либо испытали чувство вины за произошедшее (например, «Я сделал что-то не так, поэтому все произошло»), то должны знать, что чувство вины подпитывает страх, так как чувство вины -- это желание вернуться в прошлое и его переделать. И это самая большая иллюзия, так как в той ситуации, по отношению к которой вы испытываете чувство вины, вы реагировали так, как могли реагировать. У вас не было других шансов реагировать иначе, все случилось так, как случилось. Просто такое стечение обстоятельств. Невозможно переписать прошлое. Это была неизбежность, которая произошла. Надо осмыслить ситуацию, сделать соответствующие выводы, но нельзя винить себя. Надо пережить боль и жить дальше.

Осуществите замену негативных мыслей позитивными с помощью следующей таблицы:

День / Дата	Негативная мысль	Степень страха	Оспаривание негативной мысли	Замена ее на позитивную / целесообразную

Упражнение 8.

Используйте метод расслабления и дыхательную гимнастику. Этот метод можно назвать физиологическим, потому что через расслабление тела мы влияем на состояние разума. Состояния тела и разума связаны напрямую. Чем больше взбудоражен и взволнован разум и чувства, тем больше

проявляется внутреннее напряжение тела. И наоборот, расслабляя тело, мы расслабляем и успокаиваем разум.

Используйте следующие техники.

• Примите удобную расслабленную позу и пристально разглядывайте какой-либо предмет, стараясь не отводить от него взгляда в течение 3--5 мин. Вглядывайтесь в него снова и снова, стремясь найти как можно больше деталей. Созерцание может быть ритмичным: на спокойном вдохе смотрите на предмет; на выдохе, закрывая глаза, как бы стирайте впечатление. Так повторите 30--50 раз.

Если вы измеряете свой успех мерой чужих похвал и порицаний, ваша тревога будет бесконечной.

Лао-Цзы.

• Начните дышать глубоко и медленно, концентрируя свое внимание на месте в середине грудины, на уровне сердца: вдох -- носом, выдох -- ртом, или вдох на счет четыре, а выдох на счет восемь (т. е. в два раза длиннее), пока эмоциональные реакции тела на стрессовую ситуацию не улягутся. Иногда на это требуется несколько минут, иногда больше, но в итоге паника исчезнет сама по себе.

• Сядьте на стул прямо, сделайте полный выдох и расслабьтесь. Возьмитесь руками за сиденье стула и, делая вдох, потяните его вверх. Напрягите мышцы всего тела и задержите дыхание. Спустя несколько секунд медленно выдохните через нос, расслабьтесь и опустите руки. Выполните это упражнение 5 раз.

Упражнение 9.

Тренируйте свою стойкость, сознательно подвергая себя страху. Разрешите себе испугаться, искусственно преувеличивая страх, пока он сам по себе не начнет уменьшаться и, в конце концов, улетучится. Попробуйте потренироваться на досуге, заставляя себя бояться просто так, когда вам совсем не страшно. Запустить такую паническую реакцию может даже просмотр фотографий, старой переписки или чего-то еще, что способно напомнить о тех событиях. Вы прочувствуете, как «призываете» страх, а он «бежит» от вас. Такое ощущение закрепится в вашем сознании, и испугаться в следующий раз, когда вам станет тревожно, будет уже не так просто, поскольку повторное воздействие одних и тех же пугающих ситуаций приводит к тому, что страх начинает притупляться. Мозг человека получает некоторый «опыт»: эта ситуация не приводит к опасности. Биохимическая реакция перестает быть такой бурной, и человек перестает пугаться.

По результатам двухнедельной работы заполните следующую таблицу:

Перечень ситуаций, провоцирующих тревогу	Оценка от 0 до 10	Изменения в оценке	
		На первой неделе	На второй неделе

Упражнение 10.

Для того чтобы не поддаваться влиянию тревоги, необходимо научиться ставить перед собой конкретные и достижимые цели. Очень часто человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя цель, которую хотел бы достичь, и не наметил конкретные шаги по ее достижению.

Для решения этой проблемы предлагаю вам нарисовать «Дерево целей». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (веток), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения цели. Каждую из этих веток мы в свою очередь делим на составляющие, где расписываются более частные задачи.

Упражнение 11.

Предоставьте себе право на ошибку. Если вы думаете, что не сможете справиться с каким-то делом, то на подсознательном уровне начнете уклоняться от него. Повышайте свою уверенность и приступайте даже к тем начинаниям, которые кажутся вам непосильными. Ни к чему испытывать страх перед неудачей. Помните: часто успешные люди достигали своих целей благодаря неудачам, которые сделали их сильнее.

Упражнение 12.

Порой тревога появляется у тех людей, которые хотят контролировать то, что не в их власти. Вы должны помнить, что имеете возможность управлять только своей жизнью. Учитесь выдержке и самообладанию. Верьте в свои силы и в самого себя. Однако, пожалуйста, не требуйте от себя совершенства. Многие вещи в жизни мы не в силах контролировать и поэтому бессмысленно о них беспокоиться. Учитесь распознавать, что поддается контролю, а что нет. Таким образом, останется, по меньшей мере, на 50 % меньше поводов для беспокойства.

Упражнение 13.

Работаем над «обесцениванием» ситуации. Дело в том, что все, чего мы боимся, в чем ощущаем неуверенность -- это стороны и явления нашей жизни, которым мы придаем избыточную значительность, излишний вес, неоправданную важность. И, наоборот, чем проще мы относимся к этим сторонам, тем меньше о них переживаем.

*Не будем тревожить тревогу,
пока тревога не тревожит нас.*

Английская поговорка.

Преодоление страха и неуверенности в социальных делах по своей сути сводится к тому, что вы начинаете смотреть на события проще, без невротического волнения и безумного трепета.

Упражнение 14.

Поговорим о «спонтанных действиях». Когда мы для предстоящего мероприятия заранее планируем речь или фразы, которые будем проговаривать, мы занимаемся «подзарядкой» потенциально избыточного значения, которое мы этой ситуации придаем. Чем большее значение вы

отводите этому, чем активнее рефлексируете, проигрывая ситуацию в голове, тем больше страха и неуверенности будете чувствовать. Планирование важно в делах. Поэтому, если появился план, который вас удовлетворяет, самое время выключить разум и перейти к действиям. Если во время будущего разговора вы желаете высказать конкретные мысли, лучше всего просто эти мысли запомнить, не оформляя в запланированную речь. Затем, ориентируясь по ситуации, вы можете эти мысли высказать спонтанно. Именно так они будут звучать наиболее уверенно. Иногда единственный выход избавиться от страха и побороть тревогу -- прибегнуть к спонтанным действиям. Во время сознательных спонтанных действий вы сосредоточены на том, что делаете, а не на том, что «страшно». Если вы решились на что-то, необходимо просто это делать.

Упражнение 15.

Для каждого очень важно самопознание. Человек зачастую неуверен в себе просто потому, что не знает себя, и его представление о себе напрямую зависит от мнения других людей. Если он кому-то понравился, то его уверенность в себе растет. Если человека критикуют, уверенность снижается. Все это происходит так, словно человек вообще не знает, какой он есть на самом деле, и получает об этом информацию исключительно от других людей. Важно помнить, что понимание других людей субъективно. Большинство часто не способно разобраться сами с собою, не говоря уже о том, чтобы дать трезвую оценку вашим действиям. Познать себя означает принять себя таким, каким вы являетесь. Когда вы действуете, зная себя, вы в каждой ситуации просто проявляете себя искренне, как есть.

Упражнение 16.

Сядьте за стол и погрузитесь в свои переживания и тревогу. Потом возьмите чистый лист и нарисуйте на нем цветными фломастерами линии, фигуры, предметы или просто пятна. Представьте, что вся ваша тревога вместе с рисунком выплескивается на бумагу. Рисуйте, пока не будет занят весь лист или пока не придет успокоение. Потом переверните рисунок и с обратной стороны несколькими словами опишите свою тревогу. Постарайтесь при этом не задумываться. После этого уничтожьте свой рисунок: его можно порвать, сжечь, смять и выбросить. Вместе с этим действием уйдут и ваши напряжение и тревога.

Таким образом, тревога сопровождает нас большую часть жизни, поскольку возникает почти всегда, когда мы вынуждены принимать какие-то решения, когда не уверены, что можем их осуществить и когда для нас очень важен и ценен результат. Тревога мешает полноценной жизни, отнимает наше время и энергию и ослабляет нас умственно и физически. Если не обращать на это внимания, то нормальная тревога может перерасти в хроническую, при которой страдает эмоциональная сторона: человека ничего не радует, могут испортиться отношения с близкими, друзьями и коллегами.

Уступая тревоге, вы будете продолжать страдать и чувствовать себя несчастным, напряженным. Поэтому очень важно научиться преодолевать тревогу или, по крайней мере, ослабить власть тревоги над собой. Надеюсь, что упражнения и рекомендации, представленные в статье, вам, уважаемые читатели, в этом помогут.

Не «зацикливайтесь» на своих поступках и неудачах. То, что вы рисуете в воображении, очень редко существует в реальности. Необходимо адекватно оценивать свои действия, поступки и их последствия. Все допускают ошибки, и вы их допускаете, каким бы самоуверенным человеком вы ни являлись. Вам надо думать не о воображаемых опасностях, а о тех вещах, которые вам нужно для себя решать. Обустройство своей жизни -- это ваша ответственность и ваш выбор.

Удачи вам!