

Способы, которые помогают справиться с тревогой

1. Очень простой, но очень эффективный способ – **аутотренинг**.

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящую настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

2. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, для того чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется **релаксацией**. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

«Мышечная релаксация»

Наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ – это дыхание на счет.

Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

3. Справиться с тревогой помогает **медитация**.

«Медитация на предмет»

Необходимо выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Нужно в течение определенного времени (не более 3–5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.