

Пять шагов, избавляющих от постоянного чувства тревоги

1. Определите свои симптомы тревожности, такие, как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к Вам в желудок «залители бабочки».
2. Выделите себе полчаса в день, чтобы тревожиться.
3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у Вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.
4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы. Есть проблемы, решение которых не в Ваших силах, поэтому тревожиться здесь бессмысленно, есть проблемы, выход из которых Вам надо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей. Этим и займитесь.
5. Если Вы обнаружили, что продолжаете думать над тревожащими Вас вещами в другое время дня, либо настойчиво отгоняйте эти мысли, либо сознательно переключайтесь на приятное.

Пять способов, позволяющих снизить уровень тревоги

1. Тревожьтесь, когда еще можно что-то изменить.
Мы тревожимся и испытываем раздражение, когда надо идти к стоматологу. Говорите себе: «Мне хорошо известны все неприятности, связанные с визитом к стоматологу. Если эти неприятности так ужасны, я могу просто не ходить, но если визит строго необходим, несмотря на предстоящие неприятные ощущения, все-таки нужно идти». Взвесьте все «за» и «против», чтобы сделать правильный выбор.
2. Здесь и сейчас.
Концентрируйте свое внимание на настоящем. Зачем сражаться с призраками прошлого? Не нужно тревожиться и о завтрашнем дне. Планируйте свое будущее, готовьтесь к нему, но не пытайтесь жить в завтрашнем дне или дне вчерашнем. Жить творчески – это значит спонтанно отзываться и реагировать на окружающую среду. Сконцентрируйте внимание на том, что происходит именно сейчас. Остановитесь, посмотрите, прислушайтесь! В настоящий момент в Вашем окружении присутствует масса образов, звуков, запахов, которые Вы обычно не воспринимаете. Почувствуйте все это сейчас!
3. Одновременно делайте только одно дело.
Нелепая привычка делать в одно и то же время несколько дел является еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги.
4. Утро вечера мудренее.
Помните сказку про старого сапожника и гномов? Сапожник обнаружил, что если он перед сном вырежет и разложит заготовки из кожи, то маленькие гномы, пока он спит, сошью за него башмаки. Многие из нас используют весьма схожий прием. Вальтер Скотт, когда у него что-то не клеилось, имел обыкновение говорить: «Не беда, завтра в семь утра все будет в порядке», - а героиня известного романа Скарлетт Охара успокаивала себя словами: «Я не буду думать об этом сегодня. Я подумаю об этом завтра».
Этот способ позволяет не только снизить уровень тревоги. Ложась спать, поставьте своему бессознательному задачу решить создавшуюся проблему. Вполне вероятно, что Вы увидите несколько «говорящих» сновидений, а проснувшись, у Вас уже будет готовый вариант.
5. Работая, умейте расслабляться.
Расслабляясь, Вы снимаете излишнюю озабоченность, напряженность и тревогу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО «ВЫЖИВАНИЮ» В СТРЕССОВЫЙ ПЕРИОД НА РАБОТЕ

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение. В пик рабочей нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Вам будет тяжело, но отнеситесь к этому спокойно, воспринимайте перенапряжение как положительный фактор. После снижения нагрузки и восстановления сил произойдет рост результатов.
2. Помните, что в период психического перенапряжения интерес к работе резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируйте все это волевыми усилиями, заменяйте в своих побуждениях «хочу» на «должен». Иногда вспоминайте об удовольствии, которое принесет достижение цели, и Вам будет легче перенести и выдержать этот период.
3. Чем выше психологическое напряжение, тем больше помогает организованность. Отрекитесь от всех мелочей, особенно от тех, которые дают дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на работе.
4. Вместе с тем позволяйте себе иногда активно расслабиться. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать, - это особенно важно в период больших нагрузок. Помните, что лучшее средство от усталости – смена видов деятельности. Совершите прогулку по городу, сделайте уборку, поговорите с приятным человеком, а затем с новыми силами приступайте к делам.
5. Избавьтесь от спешки и суэты. Планируйте свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет сохранять столь ценный нервно-психический потенциал.
6. К успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между делами. Если есть свободное время, не майтесь от скуки и безделья, организуйте активный и здоровый отдых.
7. В период перенапряжения Вы станете более критичны и самокритичны. Сохраняйте спокойствие, даже когда допустили ошибку, старайтесь всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерьте чувства – пусть этим занимается разум.
8. Чем больше Вы устали и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков Вы прощаете окружающим людям, особенно близким – друзьям, любимым, детям. Недостатки есть всегда и у всех, и ошибается тот, кто не хочет этого понять. Помните: чем выше напряжение, тем более Вы конфликтны. Зная это, вносите своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будьте великодушны и терпимы к людским недостаткам.
9. Если Вы стали более обидчивы, знайте, что все это временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируйте на них свое внимание, будьте выше их.
10. Контролируйте и регулируйте общение. Избегайте общества, которое Вас тяготит. Уходите от разговоров, которые вызывают раздражение. Ставьте встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют.
11. В период усталости не давайте воли своим капризам – это будет признаком слабости. Неужели Вам хочется демонстрировать свою слабость?
12. В перепадах настроения вспоминайте, что Ваши союзники и друзья – это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняйте эти состояния как можно дольше. Не поддавайтесь злым или грустным размышлению.
13. Не тяготитесь вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполните время интересными делами или мыслями. Не ждите, даже если ожидаете.
14. Всякий раз, когда чувствует озабоченность, беспокойство, тревогу, вспомните, возникали ли эти состояния от тех же причин, когда Вы не работали так много. Чаще всего Вы обнаружите, что раньше этого не было. Поэтому, ясно, что тревоги Ваши беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом дел и отношениями с людьми, а Вашим состоянием, которое временно. Успокойтесь, нагрузки уменьшатся, и все придет в норму.
15. Накопление психического напряжения, его аккумуляция создают функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Не поддавайтесь этим сомнениям, они – удел слабых. Помните, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что все выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы.