Ми часто зустрічаємося з ситуаціями, які викликають тривогу. **Тривога є природною людською реакцією на потенційну небезпеку.** Вона пов'язана з інстинктом самозбереження, допомагає людині уникати ситуацій, які загрожують її життю або здоров'ю і допомагає шукати вихід з них.

Та бувають випадки, які викликають тривогу не обґрунтовано. Такий стан не дає якісно жити, навіть більше, може перерости в хронічну форму.

Чому виникає тривога?

Це може бути пов'язано з особливістю функціонування мозку, який відповідає за емоції, тривогу і поведінку в ситуації стресу. Причиною можуть бути генетичні та біологічні передумови, а також високий рівень стресу в дитинстві й навіть звичка. Якщо дитина часто перебуває в стресі, відчуває страх чи тривогу у неї формується звичка тривожитися. Тоді на підсвідомому рівні вона буде звертати увагу на події, які несуть негативний зміст, а події, які несуть позитив – буде ігнорувати або знецінювати.

Тривога — це сигнал, який свідчить про сильну внутрішню напругу. Якщо організм людини довгий час знаходиться в напрузі, то його життєва сила та імунітет падають. Людина витрачає багато життєвої енергії на внутрішні переживання і на стримування цих переживань. Енергії на підтримку життєдіяльності не вистачає. В результаті виникають апатія, депресія, фобії, психосоматичні захворювання. Тривога з'їдає життєві сили

Щоб знизити рівень тривоги потрібно:

1.Чітко зрозуміти, чого саме Ви боїтеся. Тоді більше дізнатися про те питання, яке Вас тривожить. Незнання призводить до постійного переживання, а знання знижують тривогу.

2. Емоція страху – це завжди про майбутнє. Тому коли Ви відчуваєте тривогу чи страх, важливо повернути себе в стан «тут і тепер». Слідкуйте за диханням, воно допоможе наситити Вашу кров киснем, що у свою чергу допоможе Вам розслабитися в лічені секунди, не блокуйте при цьому власні плечі й живіт, це важливо.

3. Змініть свій фокус уваги з негативного мислення на позитивне. Тривожний розлад може з'явитися внаслідок постійних негативних думок. Тому уникайте подій, інформації з негативним змістом, які не мають до Вас ніякого відношення та на що вплинути Ви не в змозі. В любій ситуації знаходьте вигоду, навіть якщо ця ситуація неприємна. Задайте собі питання: чого навчила мене ця ситуація, який урок я можу винести з цього?

4. Відпустіть те, на що вплинути не можете. Дуже часто, напади тривоги починаються в ті моменти, коли нам здається, що ми не в змозі контролювати ситуацію. Сфокусуйтеся на тому, що Ви можете контролювати, це допоможе Вам впоратися з нападом тривоги, коли він почнеться.

5. Займіть себе тим, що приносить Вам радість і вимагає повної Вашої уваги. Напишіть список того, від чого Ви отримуєте задоволення та робіть собі ці приємності протягом дня чи тижня.

6. Зверніть увагу на Ваше оточення. Тікайте від тих хто завжди скаржиться, оскільки спілкування з ними ще більше буде підсилювати тривогу. Будьте з тими хто підтримує Вас та розпалює вогонь бадьорості й впевненості.

7. Займіться медитацією. Медитація відмінно очищає голову від зайвих думок, допомагає змінити своє сприйняття і подивитися на ситуацію під іншим кутом.