



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ

Тревога это поток чувств, сконцентрированных на страхе: что-то плохое должно случиться. Психолог Томас Боркович разработал простую программу, как уменьшить немотивированное чувство тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые действительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно возможному минимуму время, когда вас обуревают чувство тревоги.

1. Определите симптомы тревожности, такие, как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к вам в желудок «залетели бабочки».
2. Выделите специально 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 обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими вас вещами в другое время дня, – настойчиво отгоняйте эти мысли либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.