

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХОМ

Как в свое время совершенно справедливо заметил неунывающий Марк Твен: «Человек уж так устроен, что перестав беспокоиться об одном, он начинает беспокоиться о другом». Проблемы, заботы, вопросы мелкие и крупные идут бесконечной чередой и плотным строем. Этот марш остановить никому не под силу. Но как встречать его, – с широко распахнутыми объятьями или по-страусиному спрятав голову в песок, а может, стиснув кулаки для удара, – решает каждый по-своему. В зависимости от нервной системы.

«Хватит трепать нервы!»

И себе, и окружающим! Признайтесь, сколько раз вы говорили или слышали в собственный адрес эту фразу? Пустое сотрясание воздуха, и только. А зачастую еще и вредное: вы уговариваете себя не беспокоиться, и в итоге делаете только хуже, заикливаетесь. Замкнутый круг ведет к неврозам. Проблема не решена, а закопана внутрь. Чем глубже спрятаны сомнения, страхи, неуверенность, злость, тем хуже. Вы пытаетесь перестать нервничать, задавить в зародыше негативные эмоции, но получается ровно наоборот, – они давят вас.

«Успокойся!» – слышим мы со стороны, и заводимся еще больше. Ведь одних слов мало, это все равно, что пытаться остановить цунами уговорами.

Так, где же выход? Взять свою жизнь под контроль, не позволять эмоциям управлять вами. Позвольте, но это тоже только слова?! А что стоит за ними?

«Принять себя и свои чувства»

Да, я такая вот тонкая, впечатлительная натура, остро реагирующая на все подряд. И имею на это полное право! И наслаждаюсь этим! Последнее – главное в списке.

Скажите, ненормально радоваться по поводу собственного беспокойства? Но вспомните, положительные стороны можно увидеть во всем. Вы злитесь? Вам страшно? Вас трясет от волнения? Это подтверждает один прекрасный факт – вы живы! А значит, все остальное поправимо. Определите свое состояние, не скрывайте от себя негатив. Только признав беспокойство, вы сможете перестать нервничать, трансформировав переживания в нечто прямо противоположное.

«Выпускать пар»

Делать это психологи рекомендуют время от времени, безопасно для себя и окружающих. Вы часто срыгаетесь на крик, громите посуду, топаете

ногами вне себя от негодования? Повесьте дома боксерскую грушу. Seriously, это поможет! А вместо тарелок швыряйте мяч, играя в футбол, в боулинг, теннис. Топайте ногами на танцах или на аэробике. И в следующий раз, когда вас охватит непреодолимое желание заорать, так и сделайте, НО – песню, стихотворение или скороговорку. Заранее продумайте «репертуар», репетируйте, заставляйте себя проглотить другие слова. Любые негативные эмоции требуют выражения, но пусть это будет не скандал и не нытье! Выберите другой путь, и ваши нервы скажут вам «спасибо».

Как перестать нервничать, если колотит «мандраж» перед публичным выступлением или сдачей экзамена? Как сохранить лицо и нервные клетки, если ругает начальник, или хамят в магазине? Вот несколько вариантов блиц-успокоения:

1. Создайте образ райского местечка (морской берег, например, или безмятежная равнина), в подробностях нарисуйте его в воображении (заранее!) и держите в голове, дополняя новыми, красочными деталями. Пусть это станет вашим убежищем при стрессовых ситуациях. Беспокоясь о чем-либо, трудно принять верное решение. Так что для начала войдите в колею – переместитесь на минуту-другую в персональный рай, дайте себе передышку.

2. На рабочем месте держите кусок грубой ткани или полотенце. Когда ситуация накалена и хочется шваркнуть кулаком по столу, возьмите его в руки, скомкайте, потом с силой выжмите, будто половую тряпку. И резко бросьте на пол, расслабившись всем телом.

3. Если нет возможности принять контрастный душ (который, как известно, бодрит и способствует концентрации), просто ополосните лицо холодной водой. Сделайте себе массаж шеи, потрите виски и мочки. Снова умойтесь. Прополощите рот. Послушайте шум воды, повертите кран, меняя силу напора. Подставьте подушечки пальцев под воду – по одной.

4. Простые дыхательные упражнения могут творить чудеса. Как на приеме у врача: дышите – не дышите. Пара минут глубоких вдохов, чередующихся с задержкой дыхания, даст приток кислорода и поможет восстановить равновесие.

Смех прогонит стресс

Речь, конечно, не об истерическом хохоте. И не только о том, чтобы с юмором смотреть на любую проблему. Оптимизм, безусловно, укрепляет нервную систему, но психологию жизнелюба не усвоить быстро и просто. Начните с малого. Смейтесь! Физиологическая природа смеха объясняет его целебное действие на организм: когда мы смеемся, понижается артериальное

давление, ускоряется газообмен (как при дыхательной гимнастике, описанной выше), снижается уровень адреналина, а гормон «радости» эндорфин, наоборот, вырабатывается сильнее. Смех заставляет работать 80 групп мышц, в связи с чем долго хохочущего человека можно сравнить с ударником фитнеса.

Даже искусственная улыбка в состоянии бороться с беспокойством, сигнализируя мозгу, что пора выдать дозу эндорфинов. И, соответственно, получив ее, человек расслабляется, радуется, улыбаясь уже от души.

Смотрите комедии и юмористические передачи, читайте анекдоты и книги «веселых» писателей. Вызывайте смех как скорую медицинскую помощь! Академик Павлов в свое время утверждал, что стабильная работа нервной системы напрямую зависит от положительных эмоций, то есть, веселясь и шутя, мы аккумулируем нервную энергию. И пустяки уже не тревожат, а серьезные проблемы мобилизуют скрытые резервы организма для удачных решений.

Скажи мне, что ты ешь...

Доказанный факт – стресс приходит к нам не только извне, внутри мы способны разрушать себя сами, пичкая не только негативными мыслями, но и вредной едой. Слопаем на ночь тарелку макарон, заполируем куском бисквита, зальем пару литров колы, а потом мучаемся кошмарами и весь день ходим разбитые. Трудно радоваться жизни, когда не выспишься и тяжесть в животе. Раздражительность, нервозность очень часто возникают на фоне неправильного питания. И возникает замкнутый круг, ведь очень многие привыкли «заедать» стресс. Горы шоколада, нервный хруст чипсами и далее по списку.

Всерьез возьмитесь за содержимое своего холодильника! И, составляя меню, грамотно сочетайте продукты. Пусть на работе не удастся толково поесть, хотя бы обеспечьте себе полноценный, здоровый завтрак и ужин.

Кроме того, если страдаете от повышенной тревожности, хотя бы периодически заменяйте чай и кофе на «оздоровительные» напитки. Например, ромашковый настой, свекольный сок, готовые травяные сборы для укрепления нервной системы. Но осторожней с химическими препаратами, практически все они имеют побочные эффекты, вроде притупления реакции, снижения активности, «затуманенности» мозговых процессов.