Возможно, Вам помогут некоторые приемы, позволяющие перестать тревожиться...

- 1. Если тревога переживается «здесь-и-сейчас» и необходимо действовать, подойдет прием «Дыхание в чрезвычайных ситуациях»
  - 1. вдохните медленно, через нос, опуская диафрагму.
  - 2. задержите дыхание на 6 с
  - 3. выдохните медленно, через рот, со свистом.
  - 4. сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно.
  - 5. повторите п. 1-4 2-3 раза и займитесь делом.
- 2. Если тревога переживается «здесь-и-сейчас», а действия можно отложить, подойдет прием «Интенсивная физическая нагрузка», основанный на том, что за физическим напряжением следует мышечное расслабление, а физическая активность стимулирует выброс эндорфинов. Вариантом приема «Интенсивная физическая нагрузка» является прием «Прогулка быстрым шагом»
- 3. Если вероятность успеха зависит от ваших действий, подойдет прием
  - «Преодоление бездействия»
    - 1. вообразите результат своих действий, который вас удовлетворил бы.
    - 2. осознайте путь, который вам необходимо пройти.
    - 3. осуществите 1-й шаг на этом пути.
    - 4. оцените позитивно результат 1-го шага.
  - 5. и т. д.
- 4. Если вероятность успеха не зависит от ваших действий, подойдет прием *«Переключение»* 
  - 1. осознать, что вы не контролируете ситуацию
  - 2. осознать, что испытываемая вами тревога вредит вашему здоровью, лишает вас энергии.
  - 3. занять себя деятельностью, требующей вашего внимания.
- 5. Если вас беспокоит тревожная мысль, от которой невозможно избавиться, подойдут приемы *«Остановка мыслей»* 
  - 1. осознайте тревожную мысль.
  - 2. вообразите большой яркий знак «СТОП!»
  - 3. скажите «СТОП!» вашей тревожной мысли.
  - 4. замените тревожную мысль приятным образом.
  - 5. выполняйте п. 2, 3, 4 всякий раз, когда вас будет посещать тревожная мысль.
  - «Об этом я подумаю завтра...»
    - 1. осознайте тревожную мысль.
    - 2. запишите ее с целью обдумать позже.
  - «Интенсификация переживаний»
  - 1. осознайте свои переживания
  - 2. интенсифицируйте их в течение 15 мин.
  - 3. осознайте насыщение и усталость.
  - «Гиперболизация»
    - 1. вообразите самый-самый ужасный финал предстоящего события, привлекая максимальное чувство юмора
    - 2. улыбнитесь.
- 6. Если вас беспокоит мучительный поиск на вопрос «Что делать?», подойдут приемы «Обращение к себе за советом»
  - 1. осознайте затруднительность ситуации.
  - 2. представьте человека, который, находясь в такой же ситуации, обращается к вам за советом и помощью.
  - 3. мысленно окажите ему помощь, последуйте сами своему совету

#### «Пример»

- 1. осознайте затруднительность ситуации.
- 2. представьте действия в такой же ситуации человека, являющегося для вас примером.
- 3. осуществите сами эти действия.

# 7. Если тревожность стала частью вашей личности, подойдут приемы

### «Перерыв на тревогу»

- 1. выделите промежуток времени для ежедневного переживания тревоги (начните с 20 минут, уменьшайте до оптимального значения)
- 2. выделите специальное место для ежедневного переживания тревоги
- 3. погрузитесь в переживание тревоги (начните с незначительного переживания)
- 4. как только осознаете, что переживаете в другое время и в другом месте, напомните себе, что у вас есть специальный перерыв на тревогу.

### «Иерархия тревог»

- 1. запишите все свои тревожные переживания.
- 2. составьте иерархию этих переживаний по различным критериям.

## «Отказ от вредных убеждений»

- 1. Откажитесь от убеждения «Если я не буду тревожиться, плохое случится обязательно» в пользу убеждения «Если я буду действовать, вероятность того, что произойдет хорошее, увеличится»
- 2. Откажитесь от убеждения «Если что-то плохое может случиться, оно обязательно случится» в пользу убеждения «Возможно все с определенной долей вероятности»
- 3. Откажитесь от убеждения «Это катастрофа» в пользу убеждения «Это не катастрофа!»
- 4. Откажитесь от убеждения «Я этого не переживу» в пользу убеждения «Я справлюсь!» «Использование аффирмаций», например, «Все будет хорошо», «У меня все получится»...

#### Тест личностной тревожности Спилбергера

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время.

Над вопросами долго не задумывайтесь,

поскольку правильных или неправильных ответов нет».

No	Суждение	Никогда	Иногда	Часто	Очень часто
1	У меня бывает приподнятое настроение	4	3	2	1
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хочу быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил	4	3	2	1
7	Я спокоен, хладнокровен, собран	4	3	2	1
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
1	Я бываю вполне счастлив	4	3	2	1
0					
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
1	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
2					
1	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
3					
1	Я стараюсь избегать трудностей	1	2	3	4
4					
1	У меня бывает хандра	1	2	3	4
5					
1	Я бываю доволен	4	3	2	1
6					
1	Всякие пустяки отвлекают меня	1	2	3	4
7					
1	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
8					

1	Я уравновешенный человек	4	3	2	1
2 0	Я беспокоюсь, когда думаю о деле	1	2	3	4

Сумма всех зачеркнутых цифр\_

Уı	оовень	тревожности	склалывается из	суммы заче	ркнутых нифі	к высказываниям

Уровень тревожности	Состояние
20 – 30 баллов	Низкая тревожность
30 – 45 баллов	Умеренная тревожность
45 – 80 баллов	Высокая тревожность