

Ученикам

Как побороть тревогу

В преддверии экзаменов и контрольных 5 простых рецептов против тревоги.

1. От тревожности нужно бежать! Буквально! Занятия спортом выработывают в организме эндорфины, которые отлично борются с любой хандрой. Всего две получасовые тренировки в неделю и настроение изменится в лучшую сторону.
2. Тревожность – один из маркеров, нереализованности. Если вы можете решать более крупные и интересные задачи – ставьте перед собой масштабные цели. Распишите план действий с множеством мелких подпунктов и приступайте к реализации. Иногда для того, чтобы полностью снять тревогу, достаточно попросить прибавку к зарплате, поменять работу или съездить в отпуск.
3. Если тревожность всякий раз провоцирует определённая ситуация, разберитесь с ней по-деловому. Попробуйте привлечь близких и друзей, с которыми вы можете быть максимально откровенны, и вместе набросайте разные варианты решения. Коллективный разум способен придумать нетривиальные повороты. И заодно у вас будет возможность взглянуть на проблему по-новому.
4. Если чувствуете, что тревога нарастает, постарайтесь остановить то, что вызывает её. Это ощущение возникло во время разговора с ребёнком? Прервитесь и возобновите беседу после того, как успокоитесь. Если вам некомфортно в автобусе, не заставляйте ехать до нужной остановки, выходите на ближайшей и так далее.
5. Когда тревожность становится особенно невыносимой, стоит дать волю чувствам и выпустить её в мир. Кричите, плачьте, бейте посуду, колотите кулаками подушку (это вообще полезное упражнение для снятия агрессии). Конечно, такое не сделаешь на людях, но дома метод вполне может сработать.