

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?



Тревожность - это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Большинство старшеклассников переживают эмоциональное состояние тревоги, возникающее в процессе обучения (например, во время экзаменов).

Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию.

У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, у которых тревожность очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Физиологические признаки тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- покраснение или побледнение кожи лица и рук;
- сухость во рту;
- дрожание руки и ноги, дрожащий голос;
- холодные потные руки;
- неприятные ощущения в животе;
- и др.

Психологические признаки тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;

-нервозность;

-чувство неопределенности; -чувство грозящей опасности, неудачи; - невозможность принять решения и др.

Человек чувствует себя беспомощным, неуверенным, грустным.

Человек может ощущать различную силу тревоги.

Первый уровень - небольшая тревога. Это такие проявления как напряженность, настороженность, дискомфорт. Угрозы такое ощущение не несет, но дает сигнал к тому, что тревожность может стать более сильной.

На втором уровне ощущение внутренней напряженности растет, эмоции становятся отрицательными, все, что было нейтральным - становится значимым.

На третьем уровне появляется собственно тревога. Человек переживает неопределенную угрозу, чувство неясной опасности. Потом появляется страх.

На самом высоком уровне - ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса или панического страха.

Повышенная и очень высокая тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности человека. Если тревожность повышена, значит, что-то неблагоприятно в личности человека.

Попробуй самостоятельно справиться с тревожностью. Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно.

Упражнения, направленные на преодоление напряжения и тревожности.

Упражнение 1 «Расслабление под музыку»¹

¹ «Полезные навыки», тетрадь для уч-ся, под ред. О.Л. Романовой. М., 2001

Это упражнение нужно выполнять под музыку. В некоторых магазинах продаётся спокойная музыка для расслабления. Если у тебя нет такой музыки, включи любую медленную, негромкую музыку, которая тебе нравится.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.
- Закрой глаза.
- Медленно расслабь мышцы.
- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку.

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в день. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 2 «Продумай заранее»

Шаг за шагом сделай следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.
- Вообрази себя в трудной ситуации. Например: конфликт с другом.
- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.
- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.
- Придумай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй задание перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревожность.

Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Упражнение 3 «Глубокое дыхание».

Шаг за шагом сделай следующее:

- Считая в уме до четырёх, медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырёх.
- Считая в уме до четырёх, медленно выдохни.

- Повтори процедуру: медленный вдох - задержка дыхания - медленный выдох 4-5 раз.

Для работы над излишней тревожностью, предлагаем тебе периодически выполнять ещё одно упражнение: **«Банка Беспокойства»**.

Многие проблемы - это просто замаскированные беспокойства. А беспокойство еще никогда и ничего не решало. Упражнение «Банка Беспокойства» поможет тебе устранить ненужную тревогу. Мы все любим о чем-нибудь попереживать. Отведи 10 минут в неделю, чтобы «насладиться» чистым беспокойством. Все остальное время ты можешь хранить свои тревоги, составив их список и сложив в «Банку Беспокойства». Потом, когда подойдет время, достань Банку, перечитайте свои беспокойства и снова «попереживай». Ты можешь обнаружить, что многие тревоги тем временем разрешились. Это освободит тебя и твои мысли для более продуктивных действий. Итак, напиши список тех проблем, которые тебя беспокоят сейчас, сложи их в Банку, и закрой ее.

Очень важный момент в работе над тревогой - научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства - это называется рефлексией. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам переутомление также может вызывать тревожность. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Бывают ситуации, когда справиться с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка взрослых. Можно обратиться за помощью к родителям или к специалистам: врачам, психологам. Психолог поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов, над формированием навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Как стать уверенным в себе?

Следует понять, что уверенность подобна деревьям — она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

Слово «уверенность» происходит от слова «Вера». Поэтому для начала тебе необходимо поверить в то, что ты — уникальная, неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил?

Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать.

Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий.

И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать — легко. Главное — чтобы твоё движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.