



## Памятка студентам: «Как преодолеть тревогу»

*Тревога – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога – это недифференцированный страх, когда человек не может чётко определить, чего именно он боится. Уровень тревоги определяется индивидуальными психическими особенностями человека, а не объективной ситуацией.*

Важно знать, что с любой, даже очень сильной и не вполне понятной тревогой можно успешно справиться. Существует несколько испытанных способов борьбы с тревогой. Самые доступные и легко выполнимые из них – это **работа и беседа**.

**РАБОТА** – какая-либо деятельность, позволяющая полезным образом использовать ту энергию, которую человек тратит на поддержание тревожного состояния.

**БЕСЕДА** – разговор с самим собой, с близким человеком, разговор, помогающий осмыслить тревогу и изжить её.

### **БОЛЕЕ КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ПСИХОЛОГОВ:**

1. Спросите себя: «О чём я тревожусь?» Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: «Есть ли у меня основания для беспокойства?» Если ответ «нет», скажите себе: «Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь». Если ответ «да», начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу: укрепляйте своё положение, ищите запасной вариант.

2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: «Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?» Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: «Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?»

3. Если нет возможности изменить ситуацию, то тогда остаётся возможность изменить своё отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: «Будь что будет. Всё к лучшему».

4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте её, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо

при этом также трястись всем телом. В определённый момент вам станет смешно, шарик лопнет – и тревога улетучится.

5. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.

6. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: «Я собран, голова ясная, готов к действию». После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка квартиры.

7. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьёзного переутомления следует избегать.



8. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая своё состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.

9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения.

10. Правильно питайтесь. Увеличьте в рационе количество натуральных продуктов, содержащих витамины группы В: бурый рис, свежие овощи, молочные продукты и сыр, яйца, рыбу, орехи, грибы, мясо, бобовые, цельнозерновой хлеб, морепродукты и листовую зелень. Выраженным успокаивающим действием обладает аминокислота триптофан (она относится к незаменимым, мы получаем её с пищей), которая в мозге превращается в серотонин. Триптофан содержится в молоке, бобовых, сыре, мясе птицы, твороге, нежирной баранине, свинине, говядине и кролике, яйцах, морской и речной рыбе, морепродуктах, крупах и макаронах. Пейте чистую воду, чай зверобоя, пустырника, Melissa, компоты, свежий фруктовый сок.

11. Пройдите специальный тренинг – например, по формированию уверенного поведения.

Попробуйте один или несколько способов. В большинстве случаев состояние человека после их применения улучшается. Если этого не произошло – обратитесь к специалисту.

Тревожному человеку стоит учитывать факторы, усиливающие тревогу, и по возможности избегать их:

1. Временной цейтнот, планирование нескольких дел на одно и то же время.

2. Употребление тонизирующих напитков (чай, кофе) в больших количествах.
3. Тревога может усиливаться при недостатке в организме кальция и магния.

***Если вы испытываете состояние тревоги, то вам следует обратиться к психологу - это самый конструктивный вариант.***

**Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.**

***(использована информация социально-педагогической  
и психологической службой БГУИР)***