

Тревожность как комплекс

Тревога – это чувство беспокойства и неуверенности, которые возникают иногда после неприятного разговора, поступка или даже непонятно отчего.

Тревога является психологическим механизмом проявления комплекса неполноценности.

Задайте себе вопросы:

Какие признаки тревоги я замечаю у себя?

Как именно они во мне проявляются?

В каких жизненных ситуациях тревога особенно сильная?

Я всегда был(а) тревожным(ой)?

Что случится, если я не перестану тревожиться?

Когда я был спокойным?

Что необходимо сделать, чтобы я чаще был(а) спокойным(ой)?

1. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.

2. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

3. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному.

4. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты - «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый»

5. Не миритесь с людьми и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность.

6. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой.

7. Меняйте темы разговоров - с мрачных, печальных, на спокойные и оптимистичные.

Когда тревога и тоска

Мне тайно в душу проберется,

Я вглядываюсь в облака,

Пока душа не улыбнется.

Николай Гумилев

Желаю, чтобы у вас всегда было

- Время быть энергичным и время быть спокойным.
- Время быть вместе и время быть одному.
- Время для общения и время для расставаний.
- Время работать и время отдыхать.
- Время плакать и время смеяться.
- Время любить и время быть любимым.
- Время говорить и время молчать.
- Время спешить и время ждать.



Подготовлено:
Софроновой М.В.

**Понимая себя...?!
(Тревожность: как помочь себе)**



Если ты живешь в унынии: ты живешь прошлым.

Если ты живешь в тревоге: ты живешь будущим.

А если ты спокоен: ты живешь настоящим.

Разговаривайте с собой, как с кем-то, кого вы любите. Брене Браун

Для быстрого облегчения попробуйте замедлиться.

ТО, что тебя беспокоит, овладевает тобой.

УЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ ПО-НОВОМУ!

Ваши мысли можно разделить на две категории: мысли, ослабляющие вас, и мысли, придающие вам силы.

Чтобы пополнить свои силы, вы должны вызывать и удерживать в уме те мысли, которые пробуждают ваш дух и наполняют вас энергией.

Мысли управляют всеми мышцами и органами вашего тела! Ваше сердце – это мышца, которая из-за ваших мыслей может стать слабее. Все наши жизненно важные органы окружены мышцами, и наши мысли влияют на них.

Самым разрушительным для большинства людей является чувство стыда. Оно заставляет нас испытывать унижение. Если вас мучает стыд за поступок, совершенный когда-то в прошлом, вы становитесь слабее и физически, и духовно.

Мы часто хотим пристыдить или унижить кого-то, чтобы заставить этого человека исправиться. Но знайте, что этим вы только ослабляете человека: он не сможет стать лучше, если мысли о позоре и унижении будут преследовать его.

Мысли, порождающие страх и гнев, также относятся к числу тех, которые лишают сил.

Сначала вы боитесь чего-то, потом негодуете и, в конце концов, начинаете ненавидеть. Страх и ненависть, поселившись в вашей душе, постоянно ослабляют вас.

Каждая мысль, содержащая в себе страх, становится препятствием на пути к вашей цели и делает вас слабыми. Страх сковывает действия.

Мысли определяют наше состояние радости или печали, успеха или неудачи. Все зависит от мысли, которую вы носите в голове.

К мыслям, придающим вам силы, относятся мысли о любви, покое, радости. Эти мысли не создают противодействия. Самые сильные, радостные и добрые мысли возникают из вашей готовности принять мир таким, как он есть. Они приводят вас в состояние блаженства, когда безмятежность вытесняет борьбу, уважение к жизни замещает беспокойство, а понимание разрушает презрение.

СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

- Гневное самовыражение в словах, поступках
- Депрессия
- Дурные предчувствия
- Нервное потрясение
- Страх
- Тревожность
- Стыд
- Переживание неудачи
- Озлобленность против коллег по деятельности, включая клиентов, проявляемая в поведении и поступках
- Отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении и отношениях
- Чувство неопределенности в месте работы, проживания
- Чувство неустроенности в социальном плане
- Утрата интереса к работе
- Навязчивые мысли о суициде
- Недомогание, разрушающее работоспособность
- Потеря сна
- Усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам

ПУТИ ВЫХОДА

ИЗ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

- Общение с домашними животными
- Общение с людьми, с которыми вам уютно, комфортно
- Пребывание на природе (лес, река, поле, деревня)
- Посещение церкви
- Путешествие в отпускное время
- Разговор о стрессе
- Смена профессии
- Дыхательная гимнастика
- Занятия любимым делом
- Чтение молитвы
- Прием успокаивающих процедур: водные, ароматерапия, массаж
- Использование физических нагрузок
- Обращение к домашним хозяйственным делам
- Позволить себе поплакать
- Побывать наедине с собой
- Осознание и понимание своего состояния

СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

При возникновении нервных напряжений, вызванных перегрузками:

1. Осознайте свое состояние как результат и следствие эмоциональных перегрузок.
2. Чаще находите в такой обстановке, где возникает душевный психологический дискомфорт. Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.
3. Философски относитесь к жизни, осознайте, что мир несовершенен, и он не всегда соответствует нашим ожиданиям.
4. Стремитесь преодолевать повседневную рутину.
5. Избегайте профессиональной замкнутости и изоляции, обсуждайте свои проблемы с коллегами по работе, с друзьями.
6. Занимайтесь упражнениями, способствующими расслаблению, снятию психических напряжений: дыхательной гимнастикой, аутотренингом, медитацией, воображаемыми путешествиями.

7. Научитесь воспринимать вещи такими, какими они являются в реальной действительности. Избегайте мыслей, вызываемых размышлениями и рассуждениями по поводу того, что могло быть «если бы было так...».

Вы не можете изменить того факта, что птицы беспокойства и печали летают над вашей головой. Но вы можете помешать им строить гнезда в ваших волосах!!!