Как успокоиться быстро:

9 хитроумных способов победить беспокойство и тревожность

Мы довольно часто начинаем беспокоиться о мелочах и в страхе ожидаем свою неудачу. А что, если у меня не получится? А вдруг я провалю экзамен? А если я ей не понравлюсь? Эти сомнения настраивают на негативный исход дела, мешают наслаждаться жизнью и достигать поставленных целей. Но выход есть! Как победить беспокойство и обрести душевное равновесие К счастью, есть много способов снова обрести спокойствие и уверенность. Быстро преодолеть чувство тревоги помогут приведенные ниже способы, которые, по мнению психологов, являются самыми эффективными.

Следуйте приведенным ниже советам, и очень скоро вернете свое душевное равновесие.

1. Как успокоиться: глубоко дышите

Психологи рекомендуют: если вы чувствуете беспокойство, дышите. Глубокое диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и тем самым уменьшить тревожность. Дело в том, что находясь в таком активном состоянии, связанным с деятельностью симпатической нервной системы, организм переходит в состояние расслабленности и спокойствия. Во время глубокого дыхания активизируется деятельность парасимпатической нервной системы.

На четыре счета делайте медленный вдох, заполняя воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета, а далее медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите несколько раз. Такое дыхание немедленно оказывает положительный эффект на состояние психики.

2. Как успокоиться: осознайте свое чувство тревоги и смиритесь с ним

Помните, что чувство тревоги – это просто чувство, как и любое другое, которое испытывает человек. Осознав это, вам будет легче примириться со своей тревожностью, и принять ее как нечто естественное и нормальное. Конечно, такое принятие не значит, что вы должны смириться с жизнью, где вас постоянно будет преследовать чувство тревоги. Наоборот, вам просто не нужно зацикливаться на своей тревожности, как на чем-нибудь крайне негативном, том, что нужно быстро исправить. С таким подходом любые попытки прекратить беспокоиться только усугубят тревожность. Смириться со своим чувством тревоги означает осознать, что в данный момент вы испытываете тревожность, и принять реальность такой, какая она есть. Без психологического напряжения, не предпринимая тщетных попыток успокоиться.

3. Как успокоиться: осознайте, что мозг играет с вами

Иногда мозг нас обманывает, и нам все представляется хуже, чем есть на самом деле. Например, человек, который испытывает паническую атаку, считает, что он умирает от сердечного приступа. Известный психиатр Келли Хайлэнд вспоминает один такой случай, произошедший, когда она была студенткой и проходила практику в одной из больниц. «К пациенту, у которого были все симптомы сердечного приступа, подошел опытный психиатр, и спокойным голосом сказал ему, что все это пройдет, он не умрет, а это просто мозг обманывает его. И в самом деле, пациент успокоился, и все прошло. Оказалось, это был не сердечный приступ». Доктор Хайлэнд говорит, что часто использует этот метод в работе с пациентами. Что помогает пациенту перестать чувствовать стыд, вину и нервное напряжение, в связи с тем, что ему не удается уменьшить беспокойство. Таким образом, иногда мозг играет с нами, заставляя поверить, что все хуже, чем есть на самом деле.

4. Как успокоиться: контролируйте свои мысли

Когда человек испытывает чувство тревоги, мысли становятся запутанными и не соответствующими действительности. Мы воображаем себе, что что-то плохое может случиться, и беспокойство постоянно нарастает. Но очень часто надуманный нами сценарий развития событий маловероятен, и даже нереален.

Представьте, что вам предстоит произнести тост на свадьбе своего друга. В голове сразу проносится мысль: «О, нет! И что я скажу? Это катастрофа!» Но прежде чем начать беспокоиться, подумайте, что ведь на самом деле никакой катастрофы не будет. Пусть даже у вас не получится уверенно и красиво произнести тост, большинство людей на свадьбе вы не знаете и никогда больше не встретите. А те, у кого ваша речь вызовет хихиканье, уже на следующий день не вспомнят об этом.

Психологи рекомендуют задать себе следующие вопросы, если вас мучает чувство тревоги по поводу предстоящих событий: Мое беспокойство обоснованно? Это на самом деле может случиться? Если случится неприятность, что именно будет угнетать меня? Я могу это пережить? Что я могу сделать? Если случится плохое, в чем будет моя вина? Могу я как-нибудь подготовиться к негативному исходу? Каждый раз, когда испытываете тревожность, начните отвечать на эти вопросы. Вы увидите, что в основном мы беспокоимся напрасно, а любую ситуацию, какой бы она для нас не казалась, можно пережить и спокойно жить дальше.

5. Как успокоиться: поможет визуализация

Успокаивающая визуализация является эффективным способом победить тревожность. В основном эмоции и мысли человека заняты информацией. Мы думаем о чем-то как о плохом или хорошем, правильном или неправильном. Все это только усугубляет чувство тревоги. Попробуйте мыслить позитивными образами. Визуализируйте и вы почувствуете, как разум успокаивается, а мысли становятся ясными. Показать упражнение по мысленной визуализации, чтобы успокоиться Представьте, что вы в красивом парке, на лугу или на берегу моря. Попробуйте рассмотреть окружающую вас природу, увидеть листья, проплывающие по воде, или облака в чистом голубом небе. Пропустите через себя эмоции, когда любуетесь красотой ландшафта, мысли и чувства, которые испытываете в такой момент. Пусть они спокойно проплывают в вашем разуме.

6. Как успокоиться: перестаньте себя критиковать

Еще одним способом, который поможет победить чувство тревоги, является использование специальных карточек. На карточке вы пишите: «Я наблюдаю за своими мыслями, чувствами, эмоциями, восприятием внешнего мира, чтобы понять себя, а не критиковать». Лучше использовать несколько карточек, которые вы можете поставить возле зеркала, в машине, на кухне, чтобы они всегда были перед глазами. Такой метод обязательно принесет результаты. Вы психологически настраиваете себя на позитивное восприятие, не давая беспокойным мыслям овладеть вашим разумом.

7. Как успокоиться: начните мыслить позитивно

Тревожность – состояние, в котором наша голова заполнена разными негативными мыслями, и мы постоянно ведем напряженный внутренний диалог с самими собой. Старайтесь контролировать свои мысли. Чтобы справиться с негативными установками, начните мыслить позитивно. Такие позитивные утверждения помогают расслабиться, почувствовать себя увереннее, и конечно же уменьшают беспокойство. Применяйте позитивное мышление каждый раз, когда чувство тревоги начинает контролировать ваши мысли. Приучите себя мыслить позитивно при любых обстоятельствах, и вскоре качество вашей жизни заметно изменится в лучшую сторону. Показать упражнение по позитивному мышлению, чтобы успокоиться Придумайте позитивные мысли сами, чтобы заменить ими беспокойство и тревожность. Например, вместо того, чтобы подпитывать чувство тревоги разными «а вдруг у меня не получится», «а что, если», подбодрите себя: «Да, я беспокоюсь. Но ведь я же могу справиться с этим. Я полностью контролирую свои чувства и эмоции. Я успокаиваюсь. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни».

8. Как успокоиться: живите в настоящем моменте

Как правило, люди испытывают беспокойство по поводу предстоящих событий, переживая, что что-нибудь плохое может случиться в будущем. Они совсем не замечают, что на самом деле живут здесь и сейчас, и не обращают внимания на то, что происходит в данный момент в их жизни. Прислушайтесь к совету психологов – остановитесь, глубоко подышите и сфокусируйте все свое внимание на том, что происходит в вашей жизни в этот самый момент. Даже если это что-нибудь серьезное и неприятное, сфокусировавшись на настоящем моменте, вы быстрее и эффективнее сможете решить проблему, и уменьшить тревожность по поводу будущего.

9. Как успокоиться: продолжайте заниматься привычными делами

Пусть беспокойство и тревожность не отвлекают вас от тех дел, которыми вы бы занялись, если бы чувствовали себя лучше. Нет ничего хуже, чем отложить свои дела, и отдаться мыслям о том, как вам плохо. Нужно жить привычной жизнью дальше. Если хотели пойти в кино, или вам срочно нужно в химчистку, то просто идите. Не меняйте свои планы, решив остаться дома и обдумать свою жизнь. Так вы еще больше усугубите свое чувство тревоги. Психологи советуют придерживаться привычного ритма жизни, либо заняться чем-нибудь интересным, тем, что приносит удовольствие и заставляет немного отвлечься. Следуйте этому совету, и вы увидите, как быстро придете в норму!

Источник: <https://headinsider.net/2018/05/23/bespokojstvo/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com> .