

«С тревожностью на ты» Гребень Наталия Федоровна

<http://www.lovebody.ru/pi-S-trevozhnostjju-na-ty/LoveBody.html>

Каждому человеку в своей жизни доводилось тревожиться по тому или иному поводу: перед трудным экзаменом, возле двери в кабинет стоматолога, во время публичного выступления, в кабинете начальника, относительно здоровья детей и т.п. Как показывает жизненный опыт, далеко не всегда эта тревога была оправданной. Тем не менее, в наш бурно развивающийся информационный век, поводов для беспокойства становится всё больше и больше, а вот умений совладать с этим состоянием у современного человека по-прежнему не хватает.

Что представляет собой тревожность?

Тревожность — это индивидуальная эмоциональная особенность личности, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

На психологическом уровне тревожность ощущается как беспокойство, напряжение, озабоченность, суетливость, нервозность. Переживается она в виде чувств неопределённости, беспомощности, бессилия, незащищённости, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение.

На физиологическом уровне реакция тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объёма циркуляции крови, повышении артериального давления, появлении потливости, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

По мнению признанного специалиста в области эмоций К.Изарда, «тревожность ... состоит из доминирующей эмоции страха и взаимодействий страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями, особенно со страданием, гневом, виной, стыдом или интересом».

Эмоцию страха, которая порождает тревожность, нельзя считать однозначно «вредной». Любая эмоция выполняет определённую функцию и позволяет ориентироваться в окружающей предметной и социальной среде. Применительно к страху в связи с этим можно сказать, что он защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам и т.д.

Как определить наличие тревожности и её уровень?

Измерять уровень тревожности очень важно, так как эта особенность индивида во многом обуславливает его поведение. Прежде всего, она вызывает нарушения внимания, что может быть опасно для жизни. А ещё тревожность провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому оценка человеком своего состояния в этом плане является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания в борьбе за здоровую жизнь.

Диагностировать уровень тревожности можно самостоятельно, например, при помощи опросника [«Шкала тревожности Дж.Тейлор»](#) или же [обратившись за консультацией](#) к психологу или психотерапевту.

Как преодолеть тревожность?

Бороться с повседневной тревожностью можно и нужно. Существует достаточно много методов борьбы. Ваша задача — выбрать наиболее подходящий.

- Предварительно проигрывайте в своём воображении ситуацию, связанную с тревогой или страхом, в позитивном русле. Т.е представьте себе в деталях и прочувствуйте, как вы успешно справляетесь с вызывающими беспокойство событиями.
- Когда на душе тревожно, возьмите лист бумаги, ручку или карандаш и экспрессивно изобразите всё, что вам захочется. Рисовать можно и с закрытыми глазами, если так будет более комфортно. Затем скомкайте этот лист и выбросьте. Также его можно разорвать или сжечь.
- Разыграйте ситуацию, касающуюся предмета страха или тревоги. Попробуйте различные варианты её разрешения и проанализируйте в связи с этим свои ощущения. Результат будет более высокий, если осуществить игру в группе, а не самостоятельно.
- Подражайте спокойному, последовательному, уверенному в себе человеку, который, наверняка, найдётся среди ваших знакомых.
- Активно и деятельно проживайте каждый день, не откладывая, решайте текущие дела. Такой образ жизни стабилизирует психическое состояние.
- Научитесь испытывать положительные эмоции и не бойтесь их. Чаще устраивайте себе небольшие и, по возможности, большие праздники и приятные сюрпризы. Дарите радость и окружающим вас людям.
- Практикуйте аутотренинг, внушая себе, что у вас всё получится, что успех обеспечен, т.к. вы достаточно умны, способны, уверены в себе, везучи и т.п. Другими словами, думайте о себе позитивно.
- Обучитесь какому-нибудь методу релаксации и практикуйте его при актуализации тревожного состояния. Это позволит вам достаточно профессионально корректировать свое состояние.
- Воспользуйтесь магической формулой Уиллиса Х. Кэрриэра:
 - спросите себя и представьте: «Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?»
 - мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего — в случае необходимости.
 - попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.
- В конце концов, прибегните к помощи специалистов. Обратитесь за консультацией к психологу, или, ещё лучше, пройдите тренинг ассертивности (уверенного поведения).

Литература

1. Изард К. Психология эмоций.—СПб.:Питер, 2000.
2. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить.— Мн.: Беларусь, 1990.
3. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. — Мн.: Выш. шк.. 1998.
4. Кочубей Б., Новикова Е., Снимем маску с тревоги // Семья и школа.- 1988.-№ 9.- С.11-13.
5. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология.— М.: «МЕДпресс», 1999.
6. Психологические тесты для профессионалов / Авт.-сост. Н.Ф. Гребень. — Минск: Совр. шк., 2007.