

Как справиться с тревогой и беспокойством?

4 эффективных способа

1. Установите личный стоп-лосс

Стоп-лосс – это стратегия, которая используется в биржевой торговле. Инвестор определяет уровень цены, на котором он откажется от сделки, так как она станет убыточной.

В психологии идея стоп-лосса сводится к следующему: нужно понять, сколько явлений в жизни стоят вашего беспокойства, сколько душевных сил вы готовы на них потратить и в какой момент вы прекратите это делать.

Ощувив тревогу, остановитесь и спросите себя: на каком уровне находится ваш стоп-лосс, то есть в какой момент вы перестанете беспокоиться и отпустите ситуацию?

Ограничьте переживания, и они не смогут вас контролировать. При этом вы будете иметь их в виду, но сумеете сосредоточиться на других вещах, а не станете углубляться в опасения.

2. Признайте тревоги и запишите их в блокнот

Беспокойство редко приводит к решениям. Чтобы не мучить себя переживаниями, признайтесь в их наличии и перенесите их на бумагу. В процессе вы почувствуете, как освобождается голова и уходит внутреннее напряжение.

Изучите корни своих тревог. Определив их, спросите себя, реально ли решить эти проблемы. Если некоторые из них вам неподвластны и вы ничего не можете сделать для изменения ситуации, сосредоточьтесь на том, что вам под силу исправить.

Вот как советует делать такие записи клинический психолог Ханс Шредер: «Выложите все и не сдерживайтесь. Вам не нужно ни с кем делиться своими мыслями и беспокоиться об орфографии и пунктуации. Извлечение беспокойства из головы с помощью экспрессивного письма освобождает познавательные ресурсы для других вещей».

3. Сместите фокус с масштабных задач на ежедневные

Сосредоточьтесь на проблемах, которые находятся под вашим контролем. Определите, что вы можете сделать для их решения прямо сейчас, и начните каждый день прилагать небольшие усилия для изменения ситуации.

Например, если беспокойство вызывает финансовое положение, можно составить план по увеличению заработка или снижению трат. Если беспокоит вес, можно продумать обновление рациона и добавить в график ежедневные прогулки.

4. Прервите цикл беспокойства

Если вы чувствуете, что слишком много беспокоитесь, выберите деятельность, которая будет отвлекать от тревожных мыслей. Лучший вариант – это физические упражнения, так как они вызывают выброс эндорфинов, которые снимают напряжение и стресс, повышают энергию и улучшают самочувствие. Но подойдет и любое другое занятие, которое требует сосредоточения. Это может быть хобби или просто увлекательное чтение.

Попробуйте понаблюдать за своим беспокойством со стороны, не реагируя на тревожные мысли и не осуждая себя за них. Это поможет понять, в какой момент переживания становятся избыточными и начинают лишь эмоционально вас изматывать.

