**Как справиться с тревожностью**

Тревожность является отрицательной, негативной эмоцией. Она связана с беспокойством, напряжением, страхом. В умеренных дозах это чувство полезно, в больших - действует разрушающе. Для тревоги должны быть основания. Если она возникает на пустом месте просто так - свидетельство о расстройстве психики.

**Тревожность** — это психологическая особенность человека, которая обусловлена беспокойством или предчувствием чего-то плохого.

Признаков тревожности много. Для этого состояния характерно появление тахикардии, тошноты, повышенной потливости, тремора рук, тела. Сопровождается чувством страха, тревоги, волнением. Порой тревожность сопровождается сильным раздражением. Если человека в таком состоянии о чем-то спросить, он вероятнее всего отреагирует агрессивно. Это связано не с тем, что человек злой. Некоторые люди уходят в себя, замыкаются, перестают общаться.

**Лимбическая система** - колыбель тревожности, страхов. От стресса выделяется большое количество адреналина. Человек мобилизуется, готовится отражать атаку или убегать. Это врожденный защитный механизм, помогающий выжить. В случаях, когда рождается повышенная тревожность и сделать с ней ничего невозможно, рождаются панические атаки, депрессия, соматические заболевания.

В этом случае необходимо понимать, что можно делать, а чего делать не стоит.

**Рассмотрим что делать не стоит:**

- употреблять алкоголь, табак;

- использовать тактику “не тревожиться, не думать”. Это упаковывает страхи, загоняет их внутрь, но не избавляет. Результатом могут быть депрессии, психосоматические заболевания;

- искать информацию, подкрепляющую тревогу;

- избегать дискомфорта. Если постоянно прятаться за негативом, человек лишает себя возможности быть счастливым;

- не нужно зацикливаться.

**Разберем, как правильно избавляться от состояния тревоги:**

- найти место и человека, где можно выговориться. Важно не загонять внутрь себя негативные эмоции;

- рисовать свои чувства;

- изложить эмоционально на бумаге все свои переживания;

- подключать фантазию, которая унесет в позитив;

- обратиться к специалистам.

Важно быть вежливым и уважительным: не надо судить и обвинять, вместо этого стоит слушать и задавать проясняющие вопросы. Это улучшит контакт и расширит кругозор.

Подготовил:

Гурбанова Айнура Октай кызы,

психолог отделения психологической помощи гражданам