

Самое важное — научиться отличать тревогу от страха. Их объединяет общее ощущение опасности, и поэтому многие люди их путают. А отличает одно от другого то, когда наступает пугающее событие. Тревога относится к событию в будущем, а страх — в настоящем. Это нужно учитывать.

Мысль «я в опасности» сопровождается в организме очень сложными биохимическими процессами, ускоряющими наши реакции. Самым значимым является выброс в кровь адреналина, заставляющего сердце биться быстрее, повышающего давление крови и увеличивающего расход энергии; и кортизола, резко повышающего сахар в крови, что подготавливает организм к повышенным нагрузкам.

Но в минуту опасности активируется не только эндокринная система — нервная тоже не дремлет. Она помогает человеку привести организм в боевую готовность, чтобы спастись и быстро спрятаться в безопасном месте.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

Если причины тревоги от вас не зависят, например, это мировой экономический кризис или пандемия, то не нужно тратить силы понапрасну.

Задайте себе три вопроса:

- Что я могу контролировать в сложившейся ситуации, а что не могу?
- Чем я могу управлять, а чем не могу?
- Что я могу спрогнозировать, а что не могу?

Вы поймете, что в вашей власти очень многое. На этом и стоит сконцентрироваться. Улучшайте свою жизнь, контролируйте, управляйте, прогнозируйте.

А если причина лежит вне сферы вашего влияния, то и тратить на нее свое драгоценное время не стоит. Давайте остановимся на способах, которые помогают жить максимально комфортно в условиях неопределенности.

Пошаговый алгоритм работы с тревогой довольно прост:

Когда приходит тревога, напоминаем себе, что она друг, а не враг. Раз пришла, значит, есть какая-то проблема, которую нужно решить.

Ищем проблему. Переформулируем ее в задачу и решаем. Можно дополнительно использовать внутренний диалог с тревогой. Она часто подсказывает разумные вещи.

Тревога может выражаться не только неприятными мыслями. Иногда она приносит с собой головные боли, тяжесть в животе, ломоту в суставах, общее состояние слабости и рассеянности.

Снова напоминаем себе, что это лишь сигнал, мольба о действии. Тревога уже сделала свое дело и превратила вас в могущественного человека. Вы можете со всем справиться, поэтому не теряйте время. А когда проблема будет устранена, тело и мозг вернуться в спокойное состояние. До следующего раза, конечно.

Если вы испытываете состояние тревоги и страха- позвоните

**8-800-2000-122!** Специалисты службы помогут вам прийти в состояние спокойствия.

Медицинский психолог службы «Детский телефон доверия»

Цымбалова Л. Н.