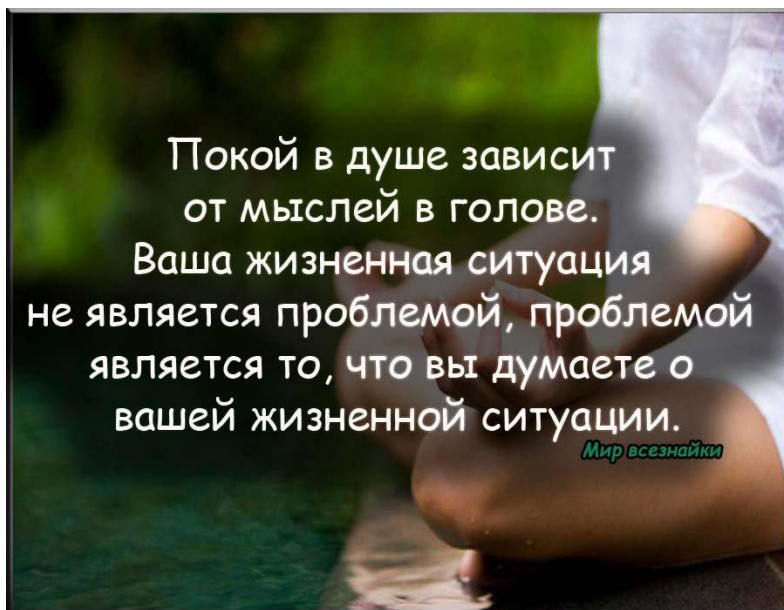




Как заставить тревогу и страх работать на себя

В состояниях тревожности и страха мало приятного, тем не менее они вполне естественны и даже полезны. Вы всегда можете извлечь свою пользу, направить энергию в правильное русло и трансформировать свою тревогу в активность и высокую

работоспособность. Как это сделать, читайте в этой статье.

Тревога и страх возникают от неопределённости в будущем, и это вполне нормальная человеческая реакция, вытекающая из инстинкта самосохранения. Но если ваша тревога мешает добиваться каких-то целей, она становится реальной проблемой. Оказывается, даже страх и тревожность могут пойти на пользу, конечно, если правильно их использовать. Как стать более активным и деятельным благодаря тревоге? Читайте об этом ниже.

Примите своё беспокойство как факт

Первое, что нужно сделать — понять, что тревога вполне естественна для человека, и принять её. Чувство вины за своё беспокойство только усиливает это состояние, и если вы будете винить себя за трусость и нерешительность, то ни к чему хорошему это не приведёт.

Помните, что страх — это естественная реакция организма на неизвестность, и в этом чувстве нет ничего плохого. Так что первый шаг — признать свою тревогу, а второй — понять, что её вызывает.

Напишите свои страхи

Перенесите свои переживания на лист бумаги, дайте беспокойству выйти наружу. Пока тревожность заперта внутри, мысли могут быть спутанными и у вас не будет чёткого представления, из-за чего конкретно вы нервничаете.

Изложив свои самые страшные мысли на бумаге, вы поймёте, насчёт чего именно вы переживаете. Напишите самый плохой и самый пугающий вариант будущего.

Теперь перед вами именно то, что не даёт спокойно жить. И теперь самое время узнать, зависит ли от вас это будущее.

Полезная и бесполезная тревожность

Человек может тревожиться по разным причинам, и в одном случае его страх может пригодиться, а в другом он совершенно бесполезен. Если вы переживаете насчёт глобальных событий или других людей, это бесполезная тревожность, поскольку вы ничего не можете изменить.

Например, если вы поняли, что предметом страха и переживаний является непутёвый, но любимый родственник, живущий в другом городе, или глобальное потепление, то осознайте, что вы ничего не можете сделать, и постарайтесь выкинуть причину из головы.

Полезные переживания — это страх за исход событий, в которых вы участвуете. Например, вы переживаете, как пройдёт встреча.

В таком случае вы можете принять активные действия, чтобы не допустить своего самого большого страха — эпичного провала. Можете более тщательно подготовиться, больше узнать о том, с кем назначена встреча и продумать ответы на распространённые вопросы.

Защитный пессимизм

Особый образ мыслей и действий, который можно назвать защитным пессимизмом, может быть весьма полезен. Человек, оценивающий жизнь с защитным пессимизмом, видит самые неприятные варианты событий, а затем продумывает каждый пункт, который может привести к такому завершению, и старается устранить их.

Получается, что за счёт пессимистичных мыслей вы исключаете неприятные случайности, более тщательно продумываете свои действия, в результате чего качество работы только растёт.

Страх повышает уровень энергии

Страх — это выброс адреналина и повышенный уровень энергии. Значит, пока вы испытываете страх, вы можете сделать больше, чем в спокойном состоянии.

Используйте это с умом: вместо того чтобы нервно расхаживать из угла в угол или ворочаться, тщетно пытаясь уснуть, сделайте больше полезных дел, которые помогут избежать неприятного развития событий.

Тревога и взволнованность

Тревога и взволнованность — это примерно одно и то же. Оба состояния сопровождаются учащённым сердечным ритмом и держат вас в собранном состоянии, в боевой готовности. Но тревогу принято считать негативным стимулом, а взволнованность — позитивным.

Чтобы сменить настрой, попробуйте воспринимать тревогу как взволнованность, которая поможет вам избежать негативных последствий. Это поможет переключиться на более оптимистический лад, немного успокоиться и побольше сделать для позитивного исхода.

Уходите от проблемы на какое-то время

Тревога и даже первые признаки паники говорят о том, что вам пора на время отойти от проблемы, над которой вы бьётесь. Когда вы заикливайтесь на одной проблеме, практически невозможно увидеть её решение.

Лучше позволить себе отвлечься, подумать о чём-то другом, прогуляться или пообщаться с кем-нибудь. Когда вы подойдёте к проблеме в другой раз, отдохнувший и со свежей головой, решение найдётся гораздо быстрее, чем под волнами накатывающей паники.

И помните — в тревоге всегда есть частичка надежды, что всё обойдётся!