Автор: admin
25.02.2011 17:56 - Обновлено 29.10.2014 16:54

Как перестать беспокоиться, или «Думы мои, думы тяжкие…»

Скажите, кто из вас никогда не беспокоился? Все мы когда-то за что-то переживали. Кто-то меньше, кто-то больше. Мы переживаем о своих семьях, об отношениях с людьми, о работе, о здоровье, о будущем… Вроде бы нет ничего зазорного в подобных волнениях.

Самое интересное, что излишними переживаниями больше всего «поражены» женщины, особенно бальзаковского возраста! Мужчины тоже волнуются, но гораздо меньше, а может, у них это по-другому выражается? Как бы то ни было, но все мы беспокоимся. Это часть нашей жизни, никуда не сбежать «с корабля».

Но иногда беспокойство становится настолько огромным, что с ним не справиться в одиночку. Излишнее переживание подталкивает человека к обостренному восприятию ситуации и, соответственно, к неадекватным поступкам. Такие люди могут переживать по любому пустяку, думая одновременно о множестве вещей, в том числе и не зависящих от их контроля, таких как нестабильные погодные условия или всемирное нашествие тараканов. Так зачем же беспокоиться о том, на что мы повлиять не можем?

Знаю одну «беспокойную» женщину, которая, о чем ее не спросишь, обо всем волнуется и переживает. Даже о здоровье дальних родственников, которых не видела добрый десяток лет. Спрашиваю, почему она так поступает, почему столько негативных мыслей бродит в ее мозге. Отвечает: «Думается так… А не думать не могу». Она сама уже не способна управлять своими мыслями и владеть ситуацией. Врачи говорят, что такие люди 50% своего времени проводят в постоянной тревоге ежедневно, а некоторые умудряются и целый день беспокоиться обо всем на свете.

Хроническое беспокойство во многих случаях приводит к бессоннице, усталости, раздражительности. Пропадает четкость мысли и увеличивается беспомощность в разрешении собственных проблем. Также наблюдается заниженная самооценка и привычная тяга подавлять свои чувства, особенно радостные.

Требуются годы, чтобы создать себе жизнь, наполненную до отказа тревогами и

волнениями. И вполне естественно, что понадобится какое-то время, чтобы привести все в норму.

Что же делать? Есть несколько действенных приемов.

1. Если уж не получается совсем жить без волнений, можно снизить степень давления, отведя для «волнительных» занятий определенное время. Например, выделите по 30-40 минут каждый день в одно и то же время суток. Действенность этого упражнения в том, что происходит сосредоточение мыслей на том, что нас тревожит. И на это выделяется строго выделенное время и место. Другими словами это называется «выпустить пар».

2. В это время не просто рассуждайте о своих тревогах, а ищите одновременно решение проблемы. Если вы обеспокоены, что в ваш дом залезут воры, представьте себе, как они пробираются и пофантазируйте о благоприятном исходе. Например, вы можете представить, как воров на горячем ловят блюстители порядка, появившиеся неизвестно откуда, и вообще появившиеся как нельзя вовремя. Возможно, ваша тревога сначала усилится, но потом все пойдет лучше. Не пройдет много времени, как ваше тревожное состояние ослабит хватку и вам будет намного легче взять над ним контроль. И тем более, вы быстрее научитесь находить решения и, в конце концов, поймете, что существующие проблемы не стоят ваших «тяжких дум».

3. Составьте список предметов, о которых вы беспокоитесь. Разбейте их по категориям. Например, в одну графу занесите те мысли и события, над которыми вы не властны. Это погодные условия, катаклизмы, стихийные бедствия. Назовите графу: «Вне моего контроля». Если вы слишком беспокоитесь о предстоящем дне рождении двоюродной бабушки, заведите графу: «Мои фантазии». Вам могут показаться мои советы смешными. Но как только вы начнете их применять, то увидите своими глазами бессмысленность ваших волнений. Они не стоят и ломаного гроша.

4. Некоторые наши беспокойства вполне оправданы. Пустить на самотек заботу о своем здоровье или семье может только легкомысленный человек. Напишите на листке бумаге меры, которые вы собираетесь предпринять для улучшения здоровья или наведения порядка в отношениях. Написанный на листе бумаги выход будет подталкивать вас к действию, что и требуется. Секрет в том, чтобы начать движение и прекратить «брожение» мыслей в сером веществе. Активная работа над решением проблемы обезоруживает все бесплодные фантазии. Проблема исчезнет. А нет проблемы – нет и волнения.

5. И напоследок вам совет. Найдите свободные уши человека, не безразличного к вам, горящего желанием помочь. Расскажите ему о ваших тревогах. Тогда их труднее будет спрятать глубже вовнутрь себя. А выставленные напоказ, они быстро потеряют свою силу. Только позаботьтесь о том, чтобы эти «свободные уши» не только разделили ваши тревоги и по душевной доброте мирно согласились с вашим «горем». Найдите такого собеседника, который не будет лицемерить и поможет вам конструктивной критикой.

Живите без тревог! Живите спокойно! Живите в радости!

Автор - **Елена Скалацкая**

Источник