**9. Продолжайте заниматься привычными делами**

Пусть беспокойство и тревожность не отвлекают вас от тех дел, которыми вы бы занялись, если бы чувствовали себя лучше. Нет ничего хуже, чем отложить свои дела, и отдаться мыслям о том, как вам плохо. Нужно жить привычной жизнью дальше.

Если хотели пойти в кино, или вам срочно нужно в химчистку, то просто идите. Не меняйте свои планы, решив остаться дома и обдумать свою жизнь. Так вы еще больше усугубите свое чувство тревоги.

**Постоянное беспокойство и тревожность, а также связанное с этим нервное напряжение негативно влияют на качество жизни. Следуйте указанным рекомендациям психологов, которые неоднократно доказали свою эффективность и многим людям помогли улучшить свою жизнь!**

*«Когда человек в панике, он не способен сосредоточится на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»*

*(Д.Карнеги)*

**Работайте над собой!!!**

**ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»**

**НАШИ КООРДИНАТЫ**: 211092

Витебская обл., г. Толочин, ул. Ленина, д.33

(здание шестилеток)

Тел. 8(02136) 5-07-96, 8(02136) 2-35-30 (приют)

Государственное учреждение образование

«Толочинский социально-педагогический центр»

Памятка для родителей несовершеннолетних

**«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ»**

Толочин 2020

**Как победить тревогу и обрести душевное равновесие**

**1. Глубоко дышите**

Если вы чувствуете беспокойство, дышите. Глубокое диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и тем самым уменьшить тревожность. На четыре счета делайте медленный вдох, заполняя воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета, а далее медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите несколько раз. Такое дыхание немедленно оказывает положительный эффект на состояние психики.

**2. Осознайте свое чувство тревоги и смиритесь с ним**

Помните, что чувство тревоги – это просто чувство, как и любое другое, которое испытывает человек. Осознав это, вам будет легче примириться со своей тревожностью, и принять ее как нечто естественное и нормальное.

Смириться со своим чувством тревоги означает осознать, что в данный момент вы испытываете тревожность, и принять реальность такой, какая она есть. Без психологического напряжения, не предпринимая тщетных попыток успокоиться.

**3. Осознайте, что мозг играет с вами**

Иногда мозг нас обманывает, и нам все представляется хуже, чем есть на самом деле. Например, человек, который испытывает паническую атаку, считает, что он умирает от сердечного приступа.

**4. Контролируйте свои мысли**

Когда человек испытывает чувство тревоги, мысли становятся запутанными и не соответствующими действительности. Мы воображаем себе, что что-то плохое может случиться, и беспокойство постоянно нарастает. Но очень часто надуманный нами сценарий развития событий маловероятен, и даже нереален.

Задайте себе следующие вопросы, если вас мучает чувство тревоги по поводу предстоящих событий:Мое беспокойство обоснованно? Это на самом деле может случиться? Если случится неприятность, что именно будет угнетать меня? Я могу это пережить? Что я могу сделать?

**5. Поможет визуализация**

Успокаивающая визуализация является эффективным способом победить тревожность.  Представьте, что вы в красивом парке, на лугу или на берегу моря. Попробуйте рассмотреть окружающую вас природу, увидеть листья, проплывающие по воде, или облака в чистом голубом небе. Пропустите через себя эмоции, когда любуетесь красотой ландшафта, мысли и чувства, которые испытываете в такой момент. Пусть они спокойно проплывают в вашем разуме.

**6. Перестаньте себя критиковать**

Еще одним способом, который поможет победить чувство тревоги, является использование специальных карточек. На карточке вы пишите: «*Я наблюдаю за своими мыслями, чувствами, эмоциями, восприятием внешнего мира, чтобы понять себя, а не критиковать*». Лучше использовать несколько карточек, которые вы можете поставить возле зеркала, в машине, на кухне, чтобы они всегда были перед глазами.

**7. Начните мыслить позитивно**

Тревожность – состояние, в котором наша голова заполнена разными негативными мыслями, и мы постоянно ведем напряженный внутренний диалог с самими собой. Старайтесь контролировать свои мысли. Чтобы справиться с негативными установками, начните мыслить позитивно. Придумайте позитивные мысли сами, чтобы заменить ими беспокойство и тревожность. Например, вместо того, чтобы подпитывать чувство тревоги разными «*а вдруг у меня не получится*», «*а что, если*», подбодрите себя: «*Да, я беспокоюсь. Но ведь я же могу справиться с этим. Я полностью контролирую свои чувства и эмоции. Я успокаиваюсь. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни*».

**8. Живите в настоящем моменте**

Остановитесь, глубоко подышите и сфокусируйте все свое внимание на том, что происходит в вашей жизни в этот самый момент. Даже если это что-нибудь серьезное и неприятное, сфокусировавшись на настоящем моменте, вы быстрее и эффективнее сможете решить проблему, и уменьшить тревожность по поводу будущего.