



Памятка для подростков

«Что такое тревожность и как с ней быть»

Что такое тревожность?

Тревожность - это склонность человека к переживанию тревоги. Это эмоциональное состояние. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, тревожность которых очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Вот что ощущает человек во время тревожности физиологически:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- увеличение минутного объема циркуляции крови;
- возрастание общей возбудимости;
- снижение порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Человек может ощущать различную силу тревоги.

Первый уровень - небольшая тревога. Это такие проявления как напряженность, настороженность, дискомфорт. Угрозы такое ощущение не несет, но дает сигнал того, что скоро тревожность будет более сильной. На втором уровне ощущение внутренней напряженности растет, эмоции становятся отрицательными, все, что было нейтральным – становится значимым. На следующем уровне появляется собственно тревога. Человек переживает неопределенную угрозу, чувство неясной опасности. Потом появляется страх. На следующем уровне - ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием тревоги. Подобное переживание может вызвать очень сильная тревога. Самый высокий уровень тревожно-боязливое возбуждение, появляется потребность двигательной разрядки, панический поиск помощи.

Тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности. Если есть тревожность, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию.

Как проявляется тревожность:

-В беспомощности

-В неуверенности в себе

-В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.

Справится с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка.

Если обратиться с этой проблемой к психологу, то он поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов.

Психолог поможет справляться с тревогой самостоятельно, как только она появляется.

Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно. Очень важный момент в работе над тревогой – *научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией*. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам – *переутомление также может вызывать тревожность*. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется *возможность выговориться и превратить чувства в образ*.

Когда человек испытывает тревогу, его дыхание учащается. Это может усилить тревогу еще больше. Эта дыхательная техника позволит Вам научиться успокаивать дыхание и уменьшать тревогу:

1. В положении стоя или лежа вытянитесь прямо. Вы можете сесть прямо в кресле, если Вам это удобно.
2. Положите руку на живот.
3. Дышите как обычно, во время дыхания следите за движением живота и груди.
4. Попробуйте дышать «животом» – задействуя мышцы живота, так, чтобы грудь при этом была неподвижна.
5. Теперь попробуйте медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как рука, лежащая на животе, медленно движется.
6. Задержите дыхание на счет 5.
7. Мягко нажимая рукой на живот, медленно выдохните через нос, считая до 5.
8. Вдыхая и выдыхая, считая до 5 и следя за движением руки, дышите в течение 5 минут.

педагог-психолог
Пархоменко В.А.