«Как справиться с тревогой и чувствовать себя лучше?».

Варламова Е.Н., педагог-психолог, методист

Есть три типа иррациональных мыслей, которые ответственны за наши эмоции. За страх ответственны прогнозы (а тревога это и есть страх, направленный в будущее). Нам нужно обязательно предсказывать будущее, в противном случае, мы не будем знать, что делать сейчас.

Большинство прогнозов основано на страхах. Человек автоматически прогнозирует в будущем то, чего боится. Наше мышление целиком и полностью погрязло в вязкой трясине бесконечных прогнозов. Прогнозы (а это прежде всего наши страхи и опасения) парализуют всякую нашу активность, крайне снижая качество жизни.

Откуда берутся наши страхи? Мы припоминаем то, что доставило нам неприятность в прошлом, и боимся повторения случившегося в будущем. А из опыта мы знаем, что случиться может все, что угодно, поэтому всего и боимся. Это приводит нас в состояние тревоги

Критерий истины – реальность. Но прогноз пугает, и мы бежим от реальности, поэтому необходимая проверка оказывается невозможной.

Прогноз – это предположение о том, что как нам кажется, должно произойти.

Для того, чтобы справиться с тревогой нужно заменить прогнозы на *ПЛАНИРОВАНИЕ.*

А вот планирование – это решение о том, что вы будете делать. Прогноз говорит о событиях, которые могут произойти, а могут и не случиться. Сбудется прогноз или нет, к может знать? *А ПЛАН ВЫ РЕАЛИЗУЕ САМИ*, так что он зависит именно от Вас!

Если же что-то НЕ произойдет по Вашей ви то ВЫ будете виноваты, но если это от Вас I зависит, что тут рвать на себе волосы? К можно серьезно и осознанно брать на се ответственность за то, что от Вас не зависит

Всякий раз, когда Вы ловите себя на мыс что Вы куда- то ускакали в будущее, и сно себя пугаете, когда вы будете тревожить просто спросите себя: «*ЧТО Я БУ ДЕЛАТЬ*?»

А далее –составляйте план и действуйте!

Когда мы в активности, мозгу не остает энергии для того, чтобы крутить негативн мысли в голове.

Будьте активны и счастливы!

Список литературы:

1. Каган В., Понимая себя, Москва, 201
2. Курпатов А.В., Таблетка от стра Москва, 2015г.
3. Макаби В., Консультирование сем Москва, 2014г.