**Вам мешают тревожные мысли и чувства?**

Время от времени естественно чувствовать стресс, бояться или беспокоиться. Или испытывать тревогу и напряжение в определенных ситуациях. Но если эти эмоции вас сопровождают постоянно или мешают вам изо дня в день, возможно, пришло время подумать о том, что происходит. И как вы можете справиться с этими чувствами.

Тревога — это нормальная реакция на стресс.

**Стратегии самопомощи**

Существуют способы справиться с охватившими вас тревожными мыслями и чувствами. Например, помогают успокоить нервы такие упражнения, как дыхательная техника 4-7-8. Посмотрите видео этого месяца, чтобы узнать, как это сделать.

Также помогает разговор с собой: вы можете себе напомнить о похожей ситуации и о том, как вы с ней справились в прошлом. Для того чтобы избавиться от тревожной мысли, попробуйте представить, как вы ее подавляете. Или замените тяжелую мысль на более приятную.

Кроме того, избавиться от тревоги и стресса помогает забота о своем здоровье. Употребление питательных продуктов, активный образ жизни и достаточное количество сна — все это улучшает общее самочувствие и снижает уровень стресса. Так что занимайтесь йогой и медитацией, делайте то, что вам нравится, и больше общайтесь с природой.

**Когда обращаться за помощью**

Если ваши сильные чувства сохраняются и вам становится все труднее с ними справляться, обратитесь за помощью к врачу или специалисту по психическим нарушениям. Обратите внимание, заставляют ли вас эти чувства изменить свои повседневные привычки и поведение. Чрезмерное беспокойство и постоянная тревога приводит к таким физическим и поведенческим симптомам, как:

* Частое сердцебиение, головные боли, боли в груди, тошнота.
* Потеря аппетита, бессонница, неспособность сосредоточиться.
* Отдаление от друзей и семьи.
* Избегание определенных мест или ситуаций.

Врач или специалист по психическим нарушениям поможет вам выяснить причину вашей тревожности. Они помогут вам разобраться в том, что это - ситуационное беспокойство или психическое нарушение. И помогут предпринять шаги, которые позволят с ним справиться. В зависимости от особенностей вашего состояния, они могут порекомендовать:

* «Разговорную терапию» (другое название «когнитивно-поведенческая терапия»), которая поможет вам выявлять и изменять вредный образ мысли.
* Медикаментозное лечение, например, антидепрессанты или успокаивающие препараты, чтобы помочь ослабить симптомы.
* Методы самопомощи по управлению стрессом и релаксации, подобные приведенным выше.

Хорошая новость заключается в том, что правильная поддержка помогает людям научиться жить с тревогой и справляться с ней.

**Источники:**

HealthDirect, «Беспокойство» (“Anxiety”). <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> По состоянию на 13 марта 2023 г.

HealthDirect, «Разговор с самим собой» (“Self-talk”). <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> По состоянию на 20 марта 2023 г.

Клиника Мэйо, «11 советов о том, как справиться с тревожным расстройством» (Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder”). <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. По состоянию на 13 мая 2023 г.

Фонд психического здоровья, «Беспокойство» (Mental Health Foundation, “Anxiety”). <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> По состоянию на 13 марта 2023 г.

Национальная ассоциация психических нарушений, «Тревожные расстройства» (NAMI, “Anxiety disorders”). <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> По состоянию на 23 марта 2023 г.

Национальный институт психического здоровья, «Тревожные расстройства» (National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders”). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> По состоянию на 13 марта 2023 г.

Национальная служба здравоохранения, «Тревога, страх и паника» (NHS, “Anxiety, fear and panic”). <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> По состоянию на 13 марта 2023 г.