

СТРАХ — ЭТО ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ГРОЗЯЩИМ ИЛИ ПРЕДПОЛАГАЕМЫМ БЕДСТВОМ. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ СЧИТАЕТСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ЭМОЦИЕЙ.



**КАК РАБОТАЕТ
СТРАХ**



При чувстве страха организм начинает выработку гормона стресса, кортизола, а также адреналина. В этот момент увеличиваются способности тела к сражению или бегству. Сейчас эту реакцию могут вызвать повседневные заботы, которые, по сути, меняют мозговую архитектуру, а также контроль импульсов. То есть, несмотря на то, что страх призван помочь человеку, в наше время он, скорее, мешает.



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ?

ПОМОЙТЕ РУКИ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОГО ВОЛНЕНИЯ ЧЕЛОВЕК КАК БЫ ПЕРЕСТАЕТ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ, СВОИ ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ. ДРОЖЬ В РУКАХ И ЖАР УСИЛИВАЕТ ПАНИКУ. ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ, НЕОБХОДИМО ПОМЫТЬ РУКИ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ, А ЕЩЕ ЛУЧШЕ УМЫТЬСЯ. ХОЛОДНАЯ ВОДА ПРИВЕДЕТ ВАС В ЧУВСТВА И ПОМОЖЕТ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ.

СОЖМИТЕ КУЛАКИ

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВСТАТЬ И ПОХОДИТЬ, ТО ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ МЕТОД. СЯДЬТЕ НА СТУЛ, ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА КОЛЕНИ И СОЖМИТЕ КУЛАКИ СО ВСЕЙ СИЛЫ, ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ И НА ВЫДОХЕ НЕМНОГО ОСЛАБЬТЕ ПАЛЬЦЫ. ЗАТЕМ ОПЯТЬ ВДОХНИТЕ И НА ВЫДОХЕ ЕЩЕ НЕМНОГО РАЗОЖМИТЕ КУЛАКИ. И ТАК ПОВТОРИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ.

ПРОКРУЧИВАЙТЕ ОДНУ И ТУ ЖЕ ФРАЗУ

СДЕЛАЙТЕ ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС И ПРО СЕБЯ СКАЖИТЕ «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО» НЕСКОЛЬКО РАЗ, КАК ЗАКЛИНАНИЕ. МОЖНО СКАЗАТЬ СМЕШНУЮ ФРАЗУ ИЗ МУЛЬТИКА «СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!» ГОЛОСОМ КАРЛСОНА. ВАША ЗАДАЧА ОТВЛЕЧЬ СЕБЯ ОТ ПУГАЮЩИХ МЫСЛЕЙ.

ПРИЗНАЙТЕСЬ В ВОЛНЕНИИ

ЗАЧАСТУЮ БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ПЫТАЕМСЯ СКРЫТЬ СВОЕ ВОЛНЕНИЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНО ПРОЯВЛЯЕТСЯ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОВОЛНОВАТЬСЯ, СКАЖИТЕ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТО СИЛЬНО ПАНИКУЕТЕ И ВАМ СРАЗУ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

ДАЙТЕ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

РАЗДРАЖЕНИЕ, НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ НЕРЕШЕННОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПРОБЛЕМЫ. ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ, НЕОБХОДИМО ДАТЬ ВОЛЮ ЭМОЦИЯМ. ПЛАЧЬТЕ, КОГДА ХОЧЕТСЯ, НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИИ.