

*Как побороть свою
тревожность
и развить
уверенность в себе*



Что такое тревожность?

- **Тревожность** — это психологическое состояние, для которого характерно необъяснимое чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий.
- **Главный симптом** тревожности — внутреннее напряжение и ощущение волнительного ожидания.

Симптомы тревожности включают:

- Учащенное сердцебиение.
- Потливость.
- Головокружение.
- Навязчивые мысли.
- Трудности с концентрацией.
- Нарушения сна.

Факторы возникновения тревожности:

- **Генетическая предрасположенность.**
- **Хронический стресс.**
- **Гормональные изменения.**
- **Особенности воспитания.**
- **Социальные и экономические факторы.**
- **Физиологические и неврологические расстройства.**
- **Лекарственные препараты.**
- **Психологические травмы.**
- **Особенности личности.**
- **Недостаток сна и неправильное питание.**

Подходы, помогающие ослабить эмоциональное напряжение

- **Расслабление и медитация**
- **Попытки контролировать свое беспокойство**
- **Изменение образа жизни**

Полезные привычки для борьбы с тревожностью

- **Измените свой образ мыслей.**
- **Установление достижимых целей**
- **Занимайтесь регулярной физической активностью.**
- **Практикуйте расслабляющие техники.**
- **Снизьте употребление кофеина и алкоголя.**
- **Обратитесь к психологу.**
- **Организируйте свой день.**
- **Избегайте источников стресса.**
- **Найдите поддержку.**
- **Дышите глубоко и медленно.**
- **Среди тревожных мыслей найдите и нейтрализуйте их противоположностью.**
- **Расслабляйте мышцы тела.**
- **Сделайте перерыв от техники.**
- **Установите регулярный режим сна.**
- **Будьте в «здесь и сейчас».**
- **Общайтесь с друзьями и близкими.**

Уверенность в себе — это свойство личности, в основе которого лежит способность позитивно оценивать свои способности и навыки, воспринимать их как достаточные для удовлетворения собственных потребностей и достижения значимых для себя целей, это доверие к своим способностям, возможностям и суждениям.

Как развить уверенность в себе?

- ✓ **Обратите внимание на свои сильные стороны.**
- ✓ **Делайте то, что у вас хорошо получается.**
- ✓ **Поставьте себе цели.**
- ✓ **Не давайте страхам управлять собой.**
- ✓ **Заботьтесь о себе.**
- ✓ **Общайтесь с поддерживающими людьми.**
- ✓ **Заведите себе внутреннего хвалителя.**
- ✓ **Прислушивайтесь к себе.**
- ✓ **Не бойтесь ошибок.**
- ✓ **Не сравнивайте себя с другими.**
- ✓ **Найдите коуча или психолога.**

С тревожностью и самооценкой можно и нужно работать самостоятельно, но если простые методы не дают результатов, своевременное обращение за консультацией к медицинским специалистам станет важным шагом на пути к эмоциональному оздоровлению. Важно помнить, что забота о своем психическом здоровье — это важный шаг к полноценной и счастливой жизни.