

Тревога, страх, плохое настроение...что делать?

Как появляется у нас тревога и страхи?

Например, мы увидели что-то непривычное в своей внешности: изменился цвет лица и тут же появляется страх заболеть.

Услышали в новостях, как много людей в мире заболело коронавирусом и, что в вашем городе есть больные и умершие, появляется страх за себя и своих близких.

Вы почувствовали недомогание: першит в горле, насморк, болит голова и снова появляются тревога и страх. И таким образом на первый план выходит то, что мы видим, слышим или чувствуем.

На самом же деле причина нашего плохого состояния в том, что мы подумали, «это опасно». Другими словами, в основе наших страхов лежат негативные мысли, возникающие из наших негативных установок, которые скорее всего сформировались в детстве.

В свое время А. Захаров, автор книг о детских неврозах, писал, что уже в перинатальном периоде формируется триада страхов: страх темноты, страх замкнутого пространства и страх одиночества.

Позднее формируются и другие «Обычные» страхи у детей, которые имеют кратковременный характер. Есть возрастная динамика страхов: в каждом возрастном периоде появляются определенные страхи, которые потом проходят.

Нужно также иметь в виду, что страх имеет и положительное значение: он выполняет защитную функцию. Поэтому определенная доля страха должна быть у каждого из нас.

Беспокойство должны вызывать патологические страхи, вызванные чувством ужаса, шоком, потрясением. Они, как правило, имеют затяжное течение и с ними нужно идти к специалисту, особенно, если страх становится

навязчивым и превращается в фобию или паническую атаку. Но это отдельная тема.

С обычными ситуативными страхами можно справляться самостоятельно.

Общий подход в работе со своими состояниями тревоги, страха, это любыми способами переключать негативные мысли, которые и лежат в основе плохого состояния, на позитивные. Например, можно заранее на разных листочках написать позитивные выражения и слова и в момент плохого настроения читать их медленно и вдумчиво.

Проверено – помогает!