**Упражнения для снятия тревожности**

Внешнее и внутреннее состояние тесно связаны: плохое самочувствие становится одной из причин тревоги относительно внешних событий. Часто новое, неизвестное, незапланированное заставляет нас чувствовать сильное беспокойство.

Что мы при этом чувствуем? Пульс учащается, мы ощущаем дискомфорт в груди, появляются проблемы с желудком (солнечное сплетение). Мы нервничаем, быстро утомляемся, не можем расслабиться. Если весь этот букет симптомов мучает нас на протяжении нескольких месяцев, скорее всего, речь идет о тревожном расстройстве.

Если мы испытываете тревогу, и она мешает нам жить и работать, рекомендуется использовать определенные упражнения, и через один – два месяца мы обнаружим, что огромный груз необоснованных страхов свалился с наших плеч.

Упражнения, направленные на снятие тревоги и страха, должны касаться всех составляющих человеческой личности, т.е. лечить душу и тело.

**Упражнение 1**. **Визуализация страхов** — отличное упражнение на снятие тревожности. Чтобы решить проблему, её надо знать в лицо. Вначале необходимо установить её источники. Порядок следующий:

* выделить и зафиксировать те ситуации, которые вызывают наибольший страх;
* смоделировать одну из самых неприятных ситуаций, т.е. закрыть глаза и представить происходящее, например, сложный синхронный перевод предстоящих переговоров.
* ощутить свою реакцию на ситуацию — в теле, мыслях, чувствах;
* записать полученные результаты;
* спустя несколько минут повторить упражнение, контролируя своё состояние;
* полезно выполнять упражнение несколько раз на протяжении месяца для выявления самых тревожных ситуаций и внутренней работы над ними.

**Рефлексия:** опишите, получилось ли у вас выполнить данное задание. Как вы думаете, почему, чем больше мы представляем «страшную» ситуацию или событие, тем «бледнее» они становятся.

**Упражнение 2.** Один из лучших способов самовыражения, который выполняет функцию релаксации — это **творчество**. Снять внутреннее напряжение можно этим проверенным методом. Не играют роли художественные таланты.

1) Достаточно взять лист бумаги и карандаш и начать выводить простые линии, которые могут превратиться в рисунок. Волнение исчезнет быстро, если все внимание будет сфокусировано на процессе рисования (мы практиковали и анализировали этот метод).

2) Полезно попытаться изобразить свои страхи, пусть и в схематичной форме (действительно, как выглядит ваш страх?). Эта методика способствует быстрому снятию тревожности. Рекомендуется сжечь листок с изображенным страхом.

Рефлексия: Опишите, что вы почувствовали, когда сожгли листок? Работает ли этот метод в вашем случае?

**Упражнение 3.** Если вы втянуты в ситуацию, которая вас напрягает и вызывает беспокойство, попробуйте абстрагироваться от нее, занять позицию наблюдателя, который непредвзято оценивает всех участников. Объективный анализ ситуации позволит по-новому увидеть происходящее, подняться над событиями, провести внутреннюю работу.

Если это сложно сделать, тогда представьте следующее: вы сидите в цирке в качестве зрителя и наблюдаете за теми, кто выступает на арене в шутовских колпаках. Вам ведь не хочется надеть такой колпак?

Рефлексия: Вспомните и опишите случай, в котором вам пришлось активно выступать «на арене», чувствуя, что эта суета неприятна и не имеет смысла - вы просто «переливаете из пустого в порожнее». Как вы вышли из этой ситуации? Или просто терпеливо ждали ее окончания?