

## Тревожность Разгадана – что это...каково это...и как с этим справиться – Cher Engerer

Тревожность: слово, которое у многих сейчас на языке - то чувство беспокойства, экзистенциальной тоски, «сейчас» перед «потом», промежуток между уверенностью и неизвестностью. Тревожность - это энергитическая эмоция которую мы несем в нашем теле и которая обычно проистекает из реального или воображаемого страха. Можно сказать, что это чувственное ощущение наших сознательных и бессознательных страхов; их воплощение. Беспокойство также проистекает из наших исконных инстинктов. Часто это биологический ответ на угрозу и опасность (реальную или воображаемую) в нашей среде - естественная ответная реакция борьбы или бегства, которая срабатывает в нашем мозгу, как пожарная сигнализация, которая временами может быть ошибочной и чрезмерно чувствительной к раздражителям. По сути, тревожность можно рассматривать как здоровую реакцию на наш мир. В правильном контексте, дозе и проявлении, тревога дает нам правильный коктейль биохимических веществ, который помогает нам работать, сохранять бдительность или убежать от опасности. Когда энергия накапливается, проявляется в неверном контексте и степени, она становится проблематичной, поглощающей и очень часто невыносимой.

Тревожность ощущается, как будто кто-то сидит у вас на груди или как будто ваша голова набита ватой. Это похоже на одышку, как будто ты тонешь без воды. Такое ощущение, что часы движутся слишком быстро или беговая дорожка безжалостна. Это похоже на стук беспокойного сердца в хрупкой груди, на тошноту, головокружение и страх. Тревожность может проявляться в виде беспокойства, бессонницы, неприятных ощущений в животе. Это может звучать так: «Я очень маленький и кроткий в этом большом, пугающем и враждебном мире». В голосе тревожности слышится: «Я недостаточно хорош»... «Я не соответствую»... «Я проиграю»... «У меня никогда не получится»... Я не справлюсь ». Тревога ощущается, как гильотина неумолимое лезвие гильотины над нашей шеей. Это похоже на панику, безжалостные мысли; дурное предчувствие; ошеломляющую увертюру эмоций застрявшую внутри нас. Вы чувствуете себя одиноким, отчаянным, напуганным - как будто вы не хотите так жить. Тревога ощущается как тупая боль в нашем теле, которая охватывает и омрачает наши дни, подавляя нашу жизненную силу и бодрость. Это плохо.

Тревожность, большая или маленькая, это то, что мы все испытаем в своей жизни. У кого-то есть предрасположенность к тревожности, у кого-то таков тип личности, а другие просто испытывают легкие и преходящие переживания. Одно можно сказать наверняка: тревожность невозможно уничтожить. Мы должны научиться жить с некоторой степенью этого чувства в нашей жизни - но с пониманием и некоторыми изменениями в образе жизни - мы можем научиться управлять им хорошо. Осознанность/Майндфулнесс - еще одно модное слово последнего десятилетия, помогает нам справляться с тревогой. Жить осознанно означает жить настоящим моментом, не сосредотачиваясь слишком на прошлом или будущем, живя сегодняшним днем, признавая и принимая открывающиеся возможности; спрашивая себя: «О чем мне действительно нужно беспокоиться в этот самый момент, что есть настолько велико, с чем я не могу справиться?». Обычно это нечто с чем справиться возможно. Еще один совет по управлению тревогой - это напоминание себе о том, что наше чувство срочности, как правило, является плодом нашего воображения или культурных норм и ожиданий. Все можно делать в своем темпе и в удобное для нас время. Есть очень мало вещей, которые требуют нашего немедленного внимания. Никакая работа, человек или проект не заслуживают того, чтобы мы заболели. Если мы заболеем или умрем, эту работу будет выполнять кто-то другой...часы будут продолжать идти...компания будет работать... Земля будет продолжать вращаться вокруг своей оси с нашим участием или без него. Мы также должны предотвращать тревожность с помощью правильного питания, упражнений, творческого самовыражения, музыки, света, природы, смеха и любви. Нам нужно достаточно сна и хороший баланс работы и личной жизни в самой основе. Нам нужно уменьшить количество кофеина, токсинов и всего, что вызывает негативные состояния возбуждения в нашем мозгу и теле. Ты можешь это сделать! Ты справишься!

1. Живите осознанно: забудьте о прошлом. Живите настоящим моментом, каким он является и раскрывается. Вы справитесь завтра, когда он придет.
2. Питайтесь хорошо. Сок зелени. Держите свое тело в хорошем состоянии. Перестаньте отравлять свой организм токсинами и нездоровой пищей.
3. Пейте много воды - хорошей воды (щелочной минеральной воды) ,принимайте чаще ванну и душ.
4. Принимайте теплый напиток с магнием, чтобы поддержать вашу парасимпатическую систему.
5. Спите.Отдыхайте. Находите моменты, чтобы расслабиться.
6. Наслаждайтесь простыми вещами в жизни: смехом, любовью, песнями и сексом.
7. Притормози: все действительно может подождать.
8. Наслаждайтесь природой. Понаблюдайте за естественным энергитическим ритмом океана. Насладитесь его запахом и шумом. Почувствуйте тепло солнца на лице и песок на ногах.
9. Будьте изобретательны. Выражайте свои чувства на бумаге, холсте, глине, в кулинарии и садоводстве - используйте руки.
10. Двигайте своим телом. Превратите тревожность в кинетическую энергию с помощью десяти минут сердечно-сосудистых упражнений раз в день.

Если тревожность подкралась к вам или стала неуправляемой, вы также можете попробовать психотерапию, технику эмоциональной свободы, рефлексологию или нейробиоуправление.