

*Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



- Для избавления от страха первоначально необходимо его признать. Это – самый серьезный первый шаг. Почти у каждого из нас есть какие-то опасения, но они скрываются где-то в глубине нашего сознания, часто незамеченные или непризнанные, поскольку мы игнорируем их и делаем вид, что они не существуют. Но они есть. И они влияют на нас каждый день в течение всей нашей жизни.

- Запишите то, чего вы боитесь на бумаге. Запись будет означать признание и прольет свет на ваши опасения. Это извлечет ваши страхи из темных уголков вашего сознания, где они могут иметь власть над вами. Когда вы облекли их материальную форму на бумаге, вы можете сделать с ними что-нибудь, что вам по душе. Например, разорвать, символизируя уничтожение.

- Почувствуйте свой страх. Вы признали его, но вы все еще этого боитесь. Осознайте, что вы не один такой, что все мы испытываем разного рода опасения. Многие имеют те же страхи, что и вы. Нет ничего неправильного в том, чтобы чувствовать страх.

- Спросите себя: что самое худшее, что может случиться? Часто это не так страшно, как мы думаем вначале. Вы боитесь провала в новой работе? Что произойдет, если такое случится? Вы найдете другую работу. Вы будете жить дальше. Вы боитесь, что вас отвергнет кто-то противоположного пола? Что случится тогда? Вы найдете кого-то более подходящего для вас. Вы боитесь финансового краха? Что это будет означать для вас? Вы сократите ваши расходы, возможно, попросите семью или друзей выручить в это сложное для вас время. Вы найдете способ заработать деньги.

- Чтобы побороть страх, вы должны просто делать то, чего боитесь. Не надо долго думать над этим, надо действовать. Когда вы сделаете так, вы испытаете незабываемые ощущения.

- Почаще смейтесь и улыбайтесь. Привнесите в свою жизнь больше юмора. Смотрите комедии, юмористические шоу или разные смешные видео в интернете. Хорошо делать это в компании друзей. Так вы сможете вдоволь посмеяться, снять напряжение и на время забыть о своих страхах.

- Живите настоящим. Страх потерпеть неудачу (или какой-либо другой) – это страх относительно будущего. Мы захвачены беспокойствами о том, что может случиться. Отгоните все мысли о будущем. Прогоните даже мысли о прошлых ошибках и неудачах. Сосредоточитесь на настоящем.

- Празднуйте каждый успех! Даже небольшие достижения. Используйте это чувство успеха для того, чтобы продвинуться дальше и сделать следующий шаг.

Понятно, что часто мы зависим от обстоятельств, но отношение к обстоятельствам зависит только от нас! Чтобы не дать страху овладеть нами и исковеркать нашу жизнь, нужно пересмотреть своё отношение к этой естественной и малоприятной реакции нашего организма.