**Как бороться со своими страхами**

Страх – обычная физиологическая реакция, необходимая для выживания. Но далеко не всегда он является оправданным и разумным. Избавиться от плохих мыслей и прогнать чувство тревоги можно с помощью несложных действий.

**Прочувствуйте свой страх**

Страх не исчезнет только потому, что вы его игнорируете. Принять страх – первый шаг на пути к его преодолению. Это поможет заменить тревожные мысли более рациональными. Не пытайтесь себя отвлечь. Можно рассказать о своем страхе вслух или записать его на бумаге. Основная задача – сконцентрироваться на том, что вас пугает. Когда вы пытаетесь игнорировать страх, он увеличивается. И наоборот, если вы признаете его, страх станет меньше. Обсуждение отрицательных эмоций помогает победить страх. Чем эмоциональнее, тем скорее можно избавиться от своего страха.

**Исследуйте объект страха**

Страх перед неизвестностью – один из самых сильных. Попытайтесь как можно больше узнать о том, что вас пугает. Например, если вы[боитесь летать](https://pink.rbc.ru/lifestyle/5c6d1d3d9a7947c2098a7727), сравните статистику аварий на разных видах транспорта, изучите основы работы самолета и посмотрите значение некоторых звуков. Попробуйте в режиме реального времени[понаблюдать](https://flightradar.online/ru/) за тем, сколько самолетов ежеминутно взлетают и приземляются в разных точках планеты. Также полезно почитать истории людей, которые смогли преодолеть тот же страх, что и у вас. Опираясь на эти знания, составьте список аргументов, подтверждающих беспочвенность ваших переживаний. В следующий раз, чтобы успокоиться, вы сможете обратиться к своему «запасу контратак» и оперировать фактами, а не предположениями.

**Откажитесь от плохих мыслей**

Когда мы чего-то боимся, воображение рисует самые неприятные варианты развития событий. Попробуйте сместить фокус внимания и заменить плохие мысли позитивными. Если вы проходите мимо большой рычащей собаки, не нужно представлять, как она срывается с поводка и бросается на вас. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что животное крепко привязано и не сможет до вас добраться. При этом старайтесь вести себя максимально естественно. Можно представить ситуацию, которая вызывает у вас приятные воспоминания. С помощью такого приема вы отправите подсознанию мощный сигнал о том, что его «чрезмерная» эмоциональная реакция не требуется, потому что ничего необычного с вами не происходит.

**Дышите глубже**

Чтобы быстро преодолеть страх и снять тревожность, начните медленно и глубоко дышать. Это увеличит приток кислорода к мозгу. Во время вдоха мысленно сосчитайте до семи, на выдохе – до одиннадцати. Можно использовать другие цифры, главное — делать акцент на выдохе. Он должен быть длиннее, чем вдох. При вдохе нервная система активизируется, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление. Контролируя свое[дыхание](https://pink.rbc.ru/fitness/5cb767129a7947d492a4eb0b), человек контролирует симптомы тревоги. Успокаивающее дыхание работает и в том случае, если вы только задумываетесь о предстоящем событии, которое вызывает страх. Кроме того, в борьбе с тревогами хорошо помогают медитация, йога,[здоровый сон](https://pink.rbc.ru/fitness/5c9c9b209a79471ca0ef11e9#ws), сбалансированное питание и прогулки на свежем воздухе.

**Задавайте вопросы**

Страхи могут основываться на детской травме, болезненном прошлом опыте или богатом воображении. Попытайтесь понять, откуда появился ваш страх, в каких ситуациях начинается приступ, каковы его симптомы. Это может быть затрудненное дыхание, повышенное потоотделение, покраснение лица, дрожь. Попробуйте оценить свой страх по десятибалльной шкале. Справиться со страхом хорошо помогают вопросы, обращенные к самому себе. Насколько реальна угроза, которая вас пугает? Что вы должны сделать, чтобы избежать нежелательного развития событий? Настолько вам может быть плохо, если оправдаются самые неприятные опасения? Чем больше вы узнаете о своем страхе, тем легче будет его контролировать и преодолевать.

**Продумайте план действий**

Визуализируйте свой страх на бумаге. Если вы беспокоитесь о том, что в день вашей свадьбы на улице пойдет дождь, выпишите его конкретные последствия, которые вас пугают. Неожиданно для себя вы сможете обнаружить, что сам по себе страх как эмоция на самом деле хуже всего того, чего вы опасаетесь. Большинство страхов иррациональны и неразумны. Они задерживают нас на одном месте и заставляют отказываться от интересных возможностей. Заранее продумайте план ваших действий на случай, если страх сбудется. Выпишите конкретные шаги, которые вы предпримете для адаптации. Таким образом, постепенно страх будет становиться меньше, а вы почувствуете себя спокойнее и увереннее.

**Обратитесь к специалисту**

Описанные выше способы эффективны для борьбы только с легкой формой страха. При фобии страх сильно выраженный, неконтролируемый и не поддающийся полному логическому объяснению. Он приводит к дезадаптации и может сопровождаться тошнотой, головокружением, одышкой, обмороками. Если избавиться от навязчивого состояния не получается, проработайте проблему с квалифицированным специалистом. В зависимости от конкретного случая, рекомендуем обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру.

**Как побороть один из самых распространенных страхов – страх темноты**

* Проанализируйте свою тревогу. Подумайте, какие причины вызвали у вас страх темноты. Если за этим нет никакой рациональности, то со временем вы убедите себя, что бояться бессмысленно.
* Старайтесь успокоиться до наступления темноты. Отвлекитесь на расслабляющую ванну, ароматерапию, травяные чаи. Посмотрите хороший добрый фильм, почитайте книгу или запишите важные события и выводы дня.
* Поменяйте обстановку в комнате. Иногда страх темноты вызывают пугающие тени от привычных предметов. Возможно, стоит лишь переставить светильник в другой угол комнаты, чтобы вешалка, статуэтка или любой другой предмет выглядел безобидным. Отличным решением будет добавление в интерьер как можно большего количества светлых предметов.
* Соблюдайте режим дня. Бессонные ночи не помогут вам снизить тревожность, а нарушение выработки гормонов лишь усугубит ситуацию. Правильно организованный режим сна поможет успокоить психическое состояние.
* Следите за питанием. Не переедайте и избегайте обильных приемов пищи за 4 часа до сна. Вещества, которые помогают переваривать пищу, мешают спокойно засыпать, да и тяжесть в желудке будет неприятным последствием. При этом голода также следует избегать: легкий перекус или стакан кефира вполне уместен.
* Не оставайтесь в полной темноте и тишине. Можно разбавить пугающую обстановку приглушенным светом ночника или расслабляющими шумовыми эффектами: вентилятор, звуки природы, музыка для релаксации.
* Убедитесь, что в вашем доме безопасно. Подумайте, что может вас тревожить, и устраните источник страха. Это могут быть замки на окнах, плотные шторы или охранная система. Рядом с кроватью поместите телефон, фонарик, перцовый баллончик – все, что посчитаете нужным, ведь главное – спокойствие.
* Создайте комфортные условия для сна. Выберите удобные подушки, постельное белье, которое будет приятным к телу. Самое важное – поддерживайте температуру воздуха в помещении на уровне 18-22 градусов. Она поможет сделать сон крепким, спокойным и без кошмаров.
* Перед сном старайтесь думать о позитивных вещах. Такие мысли настроят вас на хороший сон. А вот негатив, напротив, может вызвать плохие сновидения, из-за которых вы проснетесь в разбитом состоянии.
* Найдите людей, которые страдают такой же проблемой. Такие друзья не только заинтересовано будут слушать ваши опасения и страхи, но и поддержат, когда ваша тревога достигнет предела.

Самое главное ваше сокровище – это мир в душе.

Мира вам!