**Как перестать беспокоиться.**

Всем без исключения свойственно беспокоиться. Беспокойство часто проявляется как волнение, ощущение предчувствия беды, рассеянность, неспособность сконцентрироваться, забывчивость, беспричинная смена настроения, внутреннее напряжение. Кому-то трудно усидеть на месте, а кто-то, наоборот, не может никак приняться за дело. Проявляется беспокойство по-разному, но одинаково приносит много страданий тем, кто его испытывает.

***К причинам беспокойства относится:***

1)применение некоторых медикаментозных препаратов (этот вопрос благополучно решается с лечащим врачом);

2)избыточное употребление продуктов, имеющих стимулирующее воздействие, например, кофе (рекомендуется в этом случае пересмотреть норму употребления напитка);

3)недостаток сна (рекомендуется пересмотреть режим дня);

4)перфекционизм (стремление сделать все на «5 с плюсом») и гиперконтроль как черты характера;

5)информационный поток и соцсети (в этом случае следует отрегулировать время пребывания в соцсетях);

6)социальные события и события, особо значимые для человека.

***Беспокойство имеет сигнальную функцию, является адаптивным для человека механизмом и имеет свои цели:***

1)обратить внимание человека на опасность (она может быть как мнимой, так и реальной);

2)побудить к действию для предотвращения потенциальной опасности;

3)мобилизовать активность для преодоления травмирующей ситуации.

***Чтобы беспокойство перестало портить жизнь, нужно:***

1)осознать, что то, что Вы испытываете, есть беспокойство, и выяснить его настоящую причину;

2)собрать всю информацию (в том числе позитивную) по вопросу;

3)реалистично смотреть на вещи, при прогнозировании будущего использовать факты, а не чувства, упорядочить последствия;

4)рассматривать все «что, если…» как плоды воображения, не подтвержденные фактами;

5)использовать вероятность того, что может произойти, а не возможность (в этой жизни возможно все, но с какой долей вероятности?);

6)составить план преодоления ситуации и начать действовать;

7)если не хватает ресурса самостоятельно справиться с ситуацией, обратиться за помощью к специалисту.