

Признаки тревожности

- не может работать не уставая;
- трудно сосредоточиться на чем-то;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- не уверен в себе и своих силах;
- плохо переносит ожидание;
- часто не может сдерживать слезы;
- не любит браться за новое дело;
-



Профилактика тревожности:

1. Отсутствие сравнения с другими, акцент делается на сравнении с самим собой (каким ты был ранее и каков сейчас);
2. Стимуляция оптимистического взгляда на возможности (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорить о недостатках и ошибках—это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах, либо выражая уверенность в преодолении препятствий;
3. Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности);
4. Целесообразно «проигрывать» тревожные мероприятия (воспроизведение лишает пугающей неопределенности, делает более привычными);
5. Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.



Государственное учреждение социального обслуживания «Красночикоийский комплексный центр социального обслуживания населения «Черёмушки» Забайкальского края

Специализированная
социальная служба
«Домашний
микрореабилитационный
центр»

«Внимание—Тревожность»



с. Красный Чикой

2023 год

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Тревожность развивается вследствие наличия у человека внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, между детьми и родителями;
- завышенные требования;
- негативные требования, которые ставят человека в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих. Высокая тревожность передаётся (от родителя к ребенку или от ребенка к родителю). В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль воспитания не способствует внутреннему спокойствию в семье.

Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от Вас.

Упражнения на расслабления и снятия напряжения

Аутогенная тренировка

Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

Мысленно проговорите «Я спокоен».

«Правая рука тяжелая» 5-6 раз.

«Я спокоен».

«Левая рука тяжелая» 5-6 раз.

«Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните

Ладони

Потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей.

Улыбка

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.

Упражнение для снятия эмоционального напряжения

Сожмите пальцы в кулак с замкнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Для снятия напряжения помогает техника самомассажа.

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- Положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- Найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- Слегка помассируйте кончик мизинца.

