**О тревоге и страхе**

 Мы ужасно боимся своей тревоги и своих проблем. В нелепом предвкушении тревоги, которое известно всем без исключения, мы бежим прочь, как трусливые зайцы, заложив за пазуху свои длинные дрожащие уши. Но ведь вы и сами должны знать, что если собака видит убегающего человека, она инстинктивно срывается с места и сломя голову мчится за ним вслед, погоняя несчастного зычным лаем. Отсюда вывод: если вы демонстрирует свои пятки, вы фактически вынуждаете гнаться за собой. За убегающим только ленивый не погонится. Кто откажется от наслаждения разделить без труда давшуюся победу?

 Как-то Франклин Рузвельт сказал замечательную фразу: «Единственная вещь, которой следует бояться, - это страх». Но вся беда в том, что мы боимся этого не так, как следовало бы. Если страх перед страхом был бы осознан нами как средство борьбы с ним, если бы он заставил нас остановиться и собраться с силами, это вело бы нас к победе над паникой. Но на деле происходит обратное. Пугаясь страха, мы готовим ему почву, мы заботливо удобряем и поливаем ее, мы делаем все, чтобы страх вошел в нас и сделал свое темное дело. Мы подобны приговоренному к казни, который сам роет себе могилу. Посудите сами, опасаясь страха, вы признаете его силу, его власть над собой. Любой страх лишает человека силы, способности противостоять напасти, он заставляет закрыть глаза и пасть на колени. Тревога парализует. Испытывая страх, вы собственноручно отдаетесь на милость победителя.

 Если вы боитесь своего страха. Своей тревоги – вы обезоруживаете себя перед ее лицом, вы лишаете себя способности сопротивляться страху.

 Вы сами преподносите ему ключ от своих владений, вы открываете ему свои ворота, вы предлагаете ему джокер, вы даете ему зеленый свет, карт-бланш, права и возможности.

 Причем это право на вас! Вы вверяете себя собственному страху. На что после этого можно рассчитывать? Вы испугались, что наступит тревога, и она приходит – не может не прийти, ведь вы уже сдались! Сами! Что же вас теперь не взять, тепленьких? Это было бы даже смешно, если бы не было так печально, ведь вы сдались еще до того, как она завладела вами. Вы не только сопротивляетесь, вы безропотно ей отдаетесь. Она, возможно, и не решилась бы напасть на вас, но вы же сами подняли руки.

 Вы знаете, что такое тревога? Должны знать, это не редкость. Тревога – это реальность каждого божьего дня. Но мы настолько привыкли к ней, что уже не замечаем ее вовсе. Страх стал частью нашей жизни, и мы тревожимся так же «естественно», как и едим или дышим. Но мы не замечаем того, что напряжены и встревожены. Нам нужно какое-то из ряда вон выходящее событие, чтобы понять, что мы действительно тревожны.

 Многие люди обращаются к психотерапевту за помощью, понимая, что их душевное благополучие катится под горку, что тревога вошла раж. И они очень удивляются, когда психотерапевт говорит им, что она (тревога) была в них прежде, причем в огромном количестве, а сейчас она просто стала выплескиваться через край. Не замечается – не значит не существует. Не доводите себя до этого, распознайте ее раньше.

 Появление тревоги нужно отфиксировать. Вот вы чувствуете себя неуютно. Задумайтесь, обратите на это внимание. Признайте, что вы встревожены. Чуть-чуть напряжены плечи, дыхание несвободно, вы смотрите вокруг, но ничего не видите. Вы думаете о грядущих событиях, потеряв настоящее, и строите безрадостные прогнозы. Теперь настало время сбросить маски, назвать своих врагов по имени. Потяните плечи, вздохните глубже, почувствуйте возникающие в вас препятствия и для расслабления, и для дыхания. Осознайте, что вы развернули время, и уже от этого одного вам стало не по себе. Почувствуйте теперь, как вы можете потеснить тревогу уже известными вам средствами. Посмотрите за ее бегством. Лучше, если она бежит, лучше, если вам смешно, а не она потешается вами.

Пусть повод для тревоги покажется вам мелочью, но ведь все с них начинается, с мелочей. Тревога никогда не приходит сразу и ниоткуда. Она разведывает, вынюхивает, готовит плацдармы, выпускает фальшивые денежные знаки, чтобы подорвать вашу экономику.

 Тревогу нужно принять как факт - спокойно и рассудительно.

 До тех пор пока вы не осознали, что тревога постоянно с вами, вы беззащитны перед ее волей. Нужно признать существование тревоги, а затем решить, собираетесь вы с этим жить дальше или нет, а затем планировать и действовать.

Важно понять, что страх перед возникновением тревоги, даже если он бессознателен, провоцирует ее нападение. Тревога не нападает на сильных , ее жертвы – ослабленные, замкнутые и те, кто готов расстаться с надеждой.

Кредо тревоги – ее внезапность, но ее внезапность – это результат вашей слепоты.

 Тревога не «чья-то» и не «откуда-то», она исключительно наша собственная, так сказать, местного производства.

 Если наше внутреннее единство нарушено, нам следует всегда быть наверху. Мы должны сами «течь», должны занимать активную позицию.

 Страх перед тревогой – это уже тревога. Испугались возможности появления тревоги – все, вы уже тревожны. Теперь можете не бояться ее появления – она уже пришла. Прохлопали, прозевали.

 Чувствуете дискомфорт – осознайте приближение тревоги и возьмите инициативу в свои руки.

 Тревога боится смелости и смеха.

 Смех – это проводы смеха.

 Нам должно быть стыдно за то, что мы боимся того, чего не следует бояться.

 Тревожность, поразившая общество, каждого человека, отсутствие любви, страх перед любовью – это невротическая попытка укрыться от истинных чувств, заменив их не менее сильными по интенсивности суррогатами страха и тревоги.

*Психолог Прилищ Анна, УСЗ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г.Бобруйска»*