**Способы борьбы с тревогой**

1. Спросите себя: «О чем я тревожусь?» Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: «Есть ли у меня основания для беспокойства?» Если ответ «нет», скажите себе: «Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь». Если ответ «да», начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу. Зачастую, нас тревожат не сами события, а наши фантазии относительно этих событий. Взгляните на ситуацию объективно!
2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: «Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?» Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: «Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?»
3. Если нет возможности изменить ситуацию – измените отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: «Будь что будет. Все к лучшему».
4. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.
5. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.
6. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения.

*Человеку, склонному к тревоге, стоит учитывать факторы, усиливающие тревогу, и по возможности избегать их:*

1. Спешка, планирование нескольких дел на одно и то же время, временная неразбериха.

2. Употребление тонизирующих напитков (чай, кофе) в больших количествах.