**Как размотать клубок тревоги**

Часто на психологических сессиях ко мне обращаются с вопросом: **как снизить тревожность?**

Ответ прост. **Чтобы снизить тревожность, нужно понять ее источник и найти новые способы справляться с трудностями жизни.**

Тревожность – это не что иное, как отношение человека к событию, к ситуации. Ситуация в этом случае всегда воспринимается как **опасная.**

Тревожность может иметь высокий уровень, средний и низкий. Если человек тревожится по пустякам или по поводу тех событий, которые раньше не вызывали тревоги, то уровень тревоги у него очень высокий. И с этим надо что-то делать.

У тревожности всегда есть причина. Надо выяснить ситуацию, которая запустила тревожность. При высоком уровне тревожности это может быть набор тревожных событий или ситуаций, которые повторяются снова и снова.

 Потом надо найти первую ситуацию или самую эмоционально заряженную. Именно с ней и работать. Можно самостоятельно выяснить для себя, как восприняли ситуацию и какие эмоции у Вас возникли в ответ на это. Потом теоретически можно найти (и записать на бумаге) как минимум 10 способов по-другому отреагировать на проблему, ведь разные люди всегда по-разному реагируют на одно и то же событие. Потом можно попытаться посмотреть на ситуацию глазами своих знакомых и людей, которые к этому не имеют никакого отношения, спросить себя, как они повели бы себя в этой ситуации и применить их опыт к себе.

Таким образом, человек перестает воспринимать ситуацию как тревожную, научается новым способам преодоления трудностей и перестает беспричинно тревожиться.