*Как справиться с тревожностью?* **

**Простые правила, как снизить уровень своей тревожности:**

***Во-первых,*** вы должны помнить, что не смотря на то, как складывается ситуация у вас всегда есть шанс повлиять на нее.

***Во-вторых,*** именно от того какие действия вы предпримите в ближайшее время будет зависеть и дальнейшее развитие событий.

***В-третьих***, каждый живой человек испытывает чувства, в том числе и тревогу. Так что, в этом отношении вы не одиноки.

  Чтобы преодолеть тревожность, необходимо знать, что в формировании индивидуальных проявлений тревожности имеют значение два фактора: сама по себе тревожность, свойственная данной личности, и социально-психологические стрессоры, которые на нее (личность) воздействуют. Вот почему преодоление тревожности и стрессоустойчивость – взаимосвязанные понятия.

**Что нужно делать, что бы снизить уровень своей тревожности**

Возьмите лист бумаги, ручку и запишите, какие из тревожащих вас событий действительно могут произойти. Начните с самой большой тревоги. Для каждого человека своя проблема наиболее важна. После того, как вы запишите причины тревоги, попробуйте оценить, насколько сильна вероятность того, что они сбудутся. Причем, в недалеком времени. Оценку давайте по десятибалльной шкале.

После этого, начните работать с самой тревожной для вас возможностью. Той, что вы оценили наивысшим количеством баллов.

Снова возьмите ручку и запишите все возможные для вас пути выхода из этой ситуации. Если ко всем продуманным действия вы еще и добавите предполагаемые даты, то получите практически целый план по выходу из критической ситуации. Как снизить уровень своей тревожности? Поселив в себе уверенность, что вы способны справиться со сложными ситуациями, когда необходимо уметь делать выбор и реагировать решительно.

Желаю успеха!

Педагог – психолог Онищук А.С