

У меня ничего не получится: как справляться с тревогой и страхом неудачи?



Очень трудно игнорировать их проявления — «А вдруг не получится?», «Я не справлюсь, лучше даже не начинать», «Я не так хорош, как другие, все испорчу и надо мной будут смеяться» — которые заставляют тревожиться на пустом месте.

Из ваших обращений в службу **Детского телефона доверия** мы знаем, что поводов и ситуаций, в которых возникают эти негативные установки и страхи, очень много: это и контрольные, и выступления, и соревнования, и знакомства с новыми людьми.

Как понять, что вы тревожитесь:

1. постоянно прокручиваете в голове возможные сценарии развития ситуации
2. отсутствует аппетит или, наоборот, усиливается
3. появляется бессонница
4. периодически возникает головная боль, учащается сердцебиение
5. повторяются неосознанные и часто ненужные действия: ходите по комнате, покачиваетесь, теребите что-то в руках, перекладываете предметы с места на место и т.д.
6. грызете ногти, вырываете волосы/брови, кусаете губы, царапаете себя
7. не можете сосредоточиться на выполнении учебных заданий или домашних дел, постоянно отвлекаетесь.

Если вы наблюдаете у себя хотя бы несколько из перечисленных моментов, то можно с уверенностью сказать, что вы тревожитесь.

Как помочь себе справиться с состоянием тревоги:

- 1. В первую очередь важно помочь себе расслабиться физически и эмоционально. В этом хорошо помогают техники «заземления».**
 - **Сделайте то, что вам обычно помогает расслабиться:** примите душ или горячую ванну, погладьте кота или поиграйте с собакой, заварите любимый чай. Главное правило — думать о том, что делаете: если готовите чай, старайтесь концентрироваться на ощущениях: тепло чайника, запах и вкус чая. Если гладите кота, то будьте только в этом моменте: ощущайте мягкость шерсти, слушайте мурлыканье.
 - **Отвлечитесь:** решите в уме простые математические примеры, вспомните, какой сегодня день недели, месяц, год, сколько времени на часах, рассматривайте предметы вокруг, вспоминайте позитивные моменты. Напиши список желаний и важных дел на будущее, опишите свой день в дневнике.
 - **Работайте с дыханием:** глубокое дыхание, медитация и йога хорошо помогают справиться с тревожностью. Можно найти техники релаксации и уроки медитации в интернете.
- 2. После того, как вы немного расслабитесь, можно попробовать превратить неосознанную тревогу в осознаваемый страх.** Когда вы знаете свой страх в лицо, с ним гораздо проще справиться.
 - Проанализируйте свое состояние: *«Что со мной происходит? Почему я так переживаю из-за предстоящего события? Чего именно я боюсь?»*. Так вы переключите мозг на конструктивную работу: вместо тревожных мыслей ваше внимание будет направлено на поиск причин данного состояния.
 - Может случиться так, что ответы на эти вопросы придут к вам не сразу. Тогда проанализируйте ожидаемые или произошедшие события, которые сильно повлияли или могут повлиять на вашу жизнь. *Например, новость о переезде была для вас радостной, и признаки тревоги вы с ней не связывали. Однако, проведя анализ, вы можете обнаружить, что испугались, что в новом городе у вас не получится проявить себя и найти новых друзей.*

О том, как поддержать себя в период беспокойства — <https://telefon-doveria.ru/5-sposobov-samopodderzhki-pered-e-kzamenami/>
- 3. Работа со страхом неудачи.** Главная проблема страха заключается в том, что он нас парализует, не дает действовать, заставляет избегать подобных ситуаций. Но как известно, страх исчезает тогда, когда вы начинаете действовать вместо того, чтобы думать о нем.
 - В основе страха неудачи лежит установка, что ошибка или провал недопустимы. Важно разрешить себе ошибаться, и воспринимать промахи как уроки, а не как подтверждение своей никчемности. Ваш страх неудачи, скорее всего, связан со следующими установками: «Я не имею права на ошибку», «У меня все получается плохо», «Мне все время не везет». Попробуйте с помощью техники замены негативной установки на позитивную научиться мыслить позитивно и давать себе

право ошибаться <https://telefon-doveria.ru/ne-umeyu-prosit-kak-nauchit-sya-obrashhat-sya-za-pomoshh-yu-bez-chuvstva-viny-i-stesneniya/>

- И, конечно же, верный спутник страха неудачи — это неуверенность в себе. Если вы постоянно сомневаетесь в своих способностях и привлекательности, то страх неудачи будет расти как снежный ком. В этой ситуации вам помогут различные техники по повышению самооценки <https://telefon-doveria.ru/kak-stat-uverennej/>

Работа со страхом неудачи требует усилий и терпения: вам придется не только смело посмотреть своему страху в лицо, но и выйти из зоны комфорта. Наградой для вас станет свобода, гордость за себя и уверенность в своих силах. Возможно, своими победами над страхами вы вдохновите своих друзей и знакомых.