

# Как успокоиться и не нервничать



Консультацию подготовила педагог-психолог  
отделения социальной помощи семье и детям  
Левчук Н.Ю.

Наслаждаться жизнью в динамичном современном мире способен не каждый человек. Это целая наука, принципы которой не изучаются в школе и не включают в обязательную программу высших учебных заведений. Чтобы научиться соблюдать спокойствие в любой ситуации, необходимо время, а также умение достигать душевного равновесия в любой критической ситуации.

### **Почему человек нервничает?**

Каждый из нас хотя бы один раз в жизни попадал в ситуацию, когда нервы «накалялись» до критической точки, и вы теряли контроль не только над ситуацией, но и над собой. При этом у вас учащалось сердцебиение, ладони

начинали потеть, появлялись дискомфортные ощущения в области живота. Кроме этого, вы становились раздражительным, а иногда агрессивным. Это стандартные симптомы нервозности, которые вызывают внутренний дискомфорт у человека. Следует отметить, что нервозность связана с физиологическими и психологическими особенностями личности. Например, с типом ее нервной системы или темпераментом. Человек начинает нервничать в тех ситуациях, когда боится потерпеть неудачу, сделать что-то не так или получить отказ. Если в сложившейся ситуации человек не может успокоиться, а постоянно находится в состоянии нервозности, у него возникают следующие состояния:

- Снижение мыслительной деятельности и расфокусирование внимания;
- Потеря контроля над собственной мимикой, интонацией, жестами...;
- Обострение хронических заболеваний и развитие новых недугов;
- Акцентирование внимания на маловажных моментах.

Нервозность является индивидуальной чертой каждого человека. В связи с этим все люди переживают и нервничают по-разному. У одного человека она проявляется в выплеске бурных эмоций, а у другого- в замкнутости и отчуждённости от реального мира.

Психологи уверены, что каждый человек может избавиться от нервозности в критических ситуациях и овладеть собой. Ведь в нашей жизни очень мало поводов, чтобы сильно беспокоиться и переживать. В основном мы нервничаем необоснованно и по пустякам.

Чтобы успокоиться и не нервничать в возникшей ситуации, воспользуйтесь некоторыми рекомендациями психологов, которые помогут вам овладеть собственными чувствами и эмоциями и помогут сохранить психическое равновесие.

Для мгновенного снятия стресса психологи рекомендуют выполнить следующие действия:

- **Умыть лицо.** Данная процедура поможет вам снять напряжение. Используйте для умывания прохладную воду.
- **Выполнить дыхательную гимнастику.** Простые упражнения помогут стабилизировать частоту пульса и сердцебиение, а так же успокоят нервную систему.
- **Выпить травяной чай.** Тёплый напиток из различных лекарственных трав поможет восстановить потерянное эмоциональное равновесие. Если у вас не оказалось под рукой чая из трав можно заварить обычный чёрный чай с мятой.

- **Сделать паузу.** Постарайтесь переключиться на новый объект, а также послушайте любимые мелодии, позвоните близкому человеку или выполните какие-либо физические упражнения. Смена вида деятельности поможет быстрее отвлечься от проблем.
- **Общение с коллегами или друзьями.** Беседа с близкими для вас людьми поможет посмотреть на возникшую ситуацию с другой стороны, а также отвлечёт от негативных мыслей. Кроме этого, вы быстрее найдёте выход из неприятной ситуации.
- **Пойти на прогулку.** Свежий воздух



и ходьба помогут вам справиться с эмоциями и стабилизируют работу нервной системы.

- **Изложить ситуацию на бумаге.**  
Возьмите чистый лист бумаги и подробно опишите ситуацию, которая заставила вас переживать и нервничать. После этого вам обязательно станет легче, и возникшие проблемы не будут казаться нерешаемыми.
- **Абстрагироваться от проблем.**  
Приятные фантазии помогут вам справиться с депрессией и стрессами, возникшими после неприятностей. Можно представить себя на пляже с золотым песком или на необитаемом острове.



Каждый человек должен иметь свой  
действенный способ, который поможет  
прекратить нервничать.

Таким образом, все  
вышеперечисленные рекомендации не  
являются сложными. Они помогут вам  
быстро справиться с переживаниями, а  
также восстановят потерянную гармонию  
с окружающим миром и собой.

Удачи, спокойствия и благополучия Вам!