

Как справиться с тревогой перед работой?

Вопрос:

"Последний месяц никак не могу приступить к учебе и творчеству. Как только наступает время, меня начинает потряхивать, овладевает сильная тревога, иногда слезы набегают. Как с этим справиться?"

Ответы:

Можешь попробовать следующее:

1. Техники релаксации. Перед началом работы попробуй провести несколько минут расслабляющих дыхательных упражнений или медитации. Это поможет снизить уровень тревоги и сосредоточиться на текущем моменте.
2. Постарайся найти внутреннюю или внешнюю мотивацию для выполнения задачи. Размышляй о том, какую пользу принесет тебе успешное выполнение работы и как это поможет вам достичь ваших целей.
3. Можешь попробовать проанализировать свою тревогу и её причины, историю формирования такой реакции.

А вообще, ты впал в классический цикл прокрастинации. Необходимость сделать дело вызывает стресс и тревогу, в итоге ты разово отложил дело. Но вскоре поджигает очередная срочность, и вот ты снова оказываешься перед выбором, делать дело или не делать. Стресса теперь больше, и более того, ты/твоё тело/твой мозг (не важно, в общем-то) помните теперь, что надежный способ избавиться от стресса - это просто не делать стрессовое дело (альтернативным вариантом избавиться от стресса было бы таки его сделать). И ты снова решаешь его не делать. И стресс снова уменьшился. И таким образом образуется связка бездействие <-> стресс, и в этом цикле оба его компоненты постоянно взаимоусиливаются, что и называется прокрастинацией. Необходимо разорвать порочный круг. Рекомендация "просто взять и сделать" не является вульгарной.

Вообще, борьба с хронической прокрастинацией действительно напоминает мне борьбу с, например, социофобией. Тебе необходимо сквозь стресс и боль формировать новые реакции у себя, и вместо страха и избегания развивать уверенность и проактивность..

Больше похоже на выгорание в тех областях, где пока нет отдачи.

Делать дела через кровь и слезы это конечно прекрасно, но можно также добавить что-то из следующего:

- Силовые тренировки/любая другая физическая активность, которая позволит участить сердцебиение или сбить дыхание
- Массаж
- Медитация
- Баня/сауна/ванна
- Упражнение пружинка: максимально напрячь все тело на несколько секунд, потом постепенно расслабиться и выдохнуть.

Повторить. Делать несколько раз в день

- Запланировать на день 3 коротких несложных дела (каждое не больше 5 минут) и все их сразу сделать
- Если есть возможность, то увеличить число объятий/физического контакта с другими людьми/погладить животное

Автор **сообщения**: Ксения

Revision #1

Created 4 October 2023 11:49:48 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур