

ТРИВОГА



Передумови тривоги

- Наслідування батьків, котрі сповнені тривоги;
- Конфлікти, що трапилися у дитинстві;
- Поточні проблеми;
- Небажання переживати тривогу;
- Страх перед невдачею, бідністю, хворобою...

Причини тривоги

- **Загроза**
- **Конфлікт**
- **Страх**
- **«Незадоволені» потреби**
- **Індивідуальні особливості**

Хибні враження

1. Практично всі повинні любити і схвалювати мене.
2. Я повинен бути абсолютно самодостатнім, повноцінним і успішним, щоб бути достойним поваги.
3. Якщо все не так, як я хочу – це катастрофа...
4. Нещастя викликається зовнішніми обставинами, які я не контролюю.
5. Небезпечні обставини повинні викликати тривогу і я повинен постійно пам'ятати, що це може трапитися зі мною.
6. Деяких труднощів і відповідальності простіше уникнути, ніж зіткнутися з ними.
7. Я повинен опиратися на когось, хто сильніший за мене.
8. Моя поведінка зараз визначається досвідом і подіями минулого; я не можу змінити минуле і його вплив.
9. Мене повинні хвилювати проблеми інших людей.
10. В будь-якій проблемі є ідеальне рішення і я завжди повинен його знаходити, щоб не трапилось щось жахливе.

Фізичні наслідки тривоги

- Головні болі та біль у спині
- Висипка
- Розлад шлунку
- Проблеми з диханням, сном та апетитом
- Зміни кров'яного тиску
- Порушення обміну речовин

Біблійний погляд на тривогу

Не тривожтеся...

- Матвія 6:25-34
- Филип'ян 4:6-7
- 1 Петра 5:7

тривожтеся... 😊

- 2 Коринтян 11:28
- Филип'ян 2:20

Вирішення проблем тривоги

- Вислухати
- Поспівчувати
- Підтримати
- Настановити
- Порадити
- Звернутись за допомогою

Як позбутись тривоги

1. Слухайте християнську музику (**1Цар. 16:23**).
2. Займайтеся спортом (3 рази в тиждень).
3. Добре висипайтесь.
4. Боріться з страхом чи проблемою, яка викликає тривогу.
5. Говоріть з близькими про свою тривогу (хоча б раз в тиждень).
6. Прясвячуйте час активному відпочинку.
7. Живіть сьогоднішнім днем (**Мат. 6:24**)
8. Уявіть собі найгірше, що може трапитися і усвідомте, що це ще не найгірше 😊
9. Не відкладайте вирішення проблем.
10. Встановлюйте часові рамки для своїх тривог.