# Чекап уровня тревожности

Тревожное состояние как будто окрашивает вашу жизнь в серые цвета, забирая краски. Оно влияет на все сферы жизни: здоровье, отношения, работа, карьера… Вы можете чувствовать, что тревога парализует вас. Вы не можете ничего делать, откладываете на потом… Вынуждены игнорировать свои желания. У вас есть проблемы со сном или питанием. Вы склонны перепроверять всё, от рабочих документов до выключенной плиты. Вы часто и без особых оснований боитесь за близких, пытаетесь их контролировать... Вам знакомо это? О чем вы тревожитесь? Если вы чувствуете, что тревога стала вашей основной эмоцией, то это нужно менять. Нужно научиться управлять ею. Снизить уровень тревоги. Но для начала - проверьте уровень своей тревожности по этому чекапу:

- ☐ **1.** Часто беспокоюсь за себя или за близких. Постоянно кажется, что может случиться что-то плохое.
- ☐ **2.** Чувствую страх за своё будущее. Мне кажется, что я совершенно не в силах его контролировать.
- ☐ **3.** Мне сложно принять решение или сделать выбор, меня часто терзают сомнения. Я чувствую себя неуверенно.
- ☐ **4.** Всё новое вызывает нежелание или страх, я боюсь неудачи, поэтому зачастую даже не берусь за новые задачи.
- ☐ **5.** Мне сложно браться за большие дела, я сомневаюсь в своих силах. Мне кажется, что я ничего не смогу довести до конца.

- ☐ **6.** Мне сложно контролировать свою тревогу.
- ☐ **7.** Чувствую себя истощенно, теряю продуктивность, мне кажется, что я прокрастинирую.
- ☐ **8.** Боюсь потерять работу, мне кажется, что я не умею ничего другого.
- ☐ **9.** Постоянно прокручиваю в голове свои действия, тревожусь по этому поводу.
- ☐ **10.** Часто переживаю, что подумают обо мне другие, мне может казаться, что я плохо выгляжу.
- ☐ **11.** Часто не могу уснуть из-за тревожных мыслей. У меня бывает бессонница.
- ☐ **12.** Когда всё хорошо, мне кажется, что может случится что-то плохое. Когда все хорошо, я даже боюсь этим поделиться, мне кажется, что тогда плохое точно случится.
- ☐ **13.** Моё пищевое поведение изменилось, я замечаю, что заедаю стресс / теряю аппетит.
- ☐ **14.** Иногда чувствую учащенное сердцебиение, нехватку кислорода или ком в горле.
- ☐ **15.** У меня бывают панические атаки.
- ☐ **16.** Чувствую тревогу, когда остаюсь один/одна.
- ☐ **17.** Мне становиться тревожно вечером.

- ☐ **18.** Я не люблю уезжать далеко от дома.
- ☐ **19.** Чтобы успокоиться, я пью алкоголь.
- ☐ **20.** Я пью успокоительные на постоянной основе, без них я не могу расслабиться.

Если вы набрали 5 - 20%: У вас низкий уровень тревоги. Вы умеет контролировать свое состояние и испытываете тревогу только в тех случаях, когда для этого есть объективные причины. Вы можете считать, что тревога - ваш союзник. Она подсказывает вам, на что стоит обратить внимание, чтобы в будущем не возникло проблем. Вы можете смело доверять своей тревоге. Если вы набрали 25 - 45%: Хотя уровень вашей тревоги не слишком высокий, вам всё же стоит обратить на нее внимание. Начните отслеживать свое состояние. Попробуйте отделить тревогу по объективным причинам от ваших иррациональных, ничем не подкрепленных страхов. Посмотрите на свои страхи более пристально. Подумайте, что может быть причиной этих страхов? Иногда причина страхов не очевидна (непредсказуемая обстановка в стране, возрастной кризис, смерть близких или даже дальних знакомых). Это поможет вам отследить механизмы, вызывающие тревожные состояния. Не игнорируйте свое состояние, иначе ваша тревога может стать хронической. Если вы набрали 50 - 100%: Уровень вашей тревоги - выше среднего, и вам стоит обратить внимание на свое состояние. У вас много иррациональных страхов и тревог. Такой уровень тревоги может стать причиной различных психосоматический заболеваний, снижает качество жизни, влияет на возможность принимать взвешенные, рациональные решения. Начните отслеживать свое состояние. Попробуйте отделить тревогу по объективным причинам от ваших иррациональных, ничем не подкрепленных страхов. Посмотрите на свои иррациональные страхи более пристально. Подумайте о том, что может быть причиной этих страхов. Это поможет вам взять их под контроль. Уделите внимание своему состоянию, сейчас вы нуждаетесь в этом внимании и заботе. Пора обратить внимание на свою тревожность. Поможем справиться с тревогой и вернуть свободу дышать, предлагаем пройти курс "Тревога" от EASES.ME. Подробнее: https://eases.me/anxiety Смотрите больше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?