

# Тревога

## Как проявляется тревога?



## Вопросы, которые нужно себе задать



## Как справиться с тревогой?

### Научитесь распознавать тревогу

Какие мысли или действия привели к беспокойству? Можно ли избежать их в следующий раз?

### Займитесь спортом

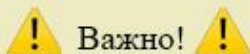
Регулярные физические упражнения помогают справиться с тревогой. Это может быть бег, фитнес, посещение тренажерного зала, плавание или пешая прогулка. Даже короткая гимнастика в домашних условиях позволит снизить уровень гормонов стресса. Во время физической активности избегайте переутомления.

### Практикуйте осознанность

Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют снизить уровень беспокойства.

### Боритесь с информационным стрессом

Информационный стресс возникает в случае недостатка или переизбытка информации. Помните, что далеко не вся информация является подлинной, не всё, что вы можете прочитать в интернете или услышать по телевизору – правда. Научитесь относиться критично к той информации, которую получаете. Разберитесь, какой контент вызывает у вас тревогу и оградите себя от этого контента. Выделите полчаса в день на то, чтобы узнать новости, но не пытайтесь мониторить ситуацию постоянно.



**Важно!**

- ✗ Не вините себя в том, что испытываете тревогу, в беспокойстве нет ничего постыдного.
- ✗ Не пытайтесь обесценить свои чувства и эмоции, ваши ощущения – это действительно важно.
- ✓ Вы не трус и не слабый человек, сейчас вы находитесь не в лучшей форме, но у вас обязательно получится справиться с беспокойством.
- ✓ Любые трудности – временные, в вашей жизни обязательно наступит светлая полоса.

! И главное – не отказывайтесь от психологической помощи, если её оказывает специалист. Помните, что ваше ментальное здоровье гораздо важнее давно устаревших предубеждений.