



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ





Состояние чрезмерной тревоги проявляется в эмоциональном дискомфорте, ожидании неблагоприятия, предчувствии грядущей неопределенной опасности.





# Признаки тревоги

- Учащенное дыхание;
- Снижение порога чувствительности;
- Усиленное сердцебиение;
- Повышение артериального давления и уровня глюкозы в крови;
- Учащенное мочеиспускание;
- Отсутствие тонуса кишечника.







# Важно знать

При чрезмерном уровне тревоги наблюдается резкое снижение работоспособности и увеличивается риск обострения хронических заболеваний;

В мире около трети подростков страдают тревожными расстройствами разной степени тяжести;

Тревожное состояние со временем может трансформироваться в тревожное расстройство.



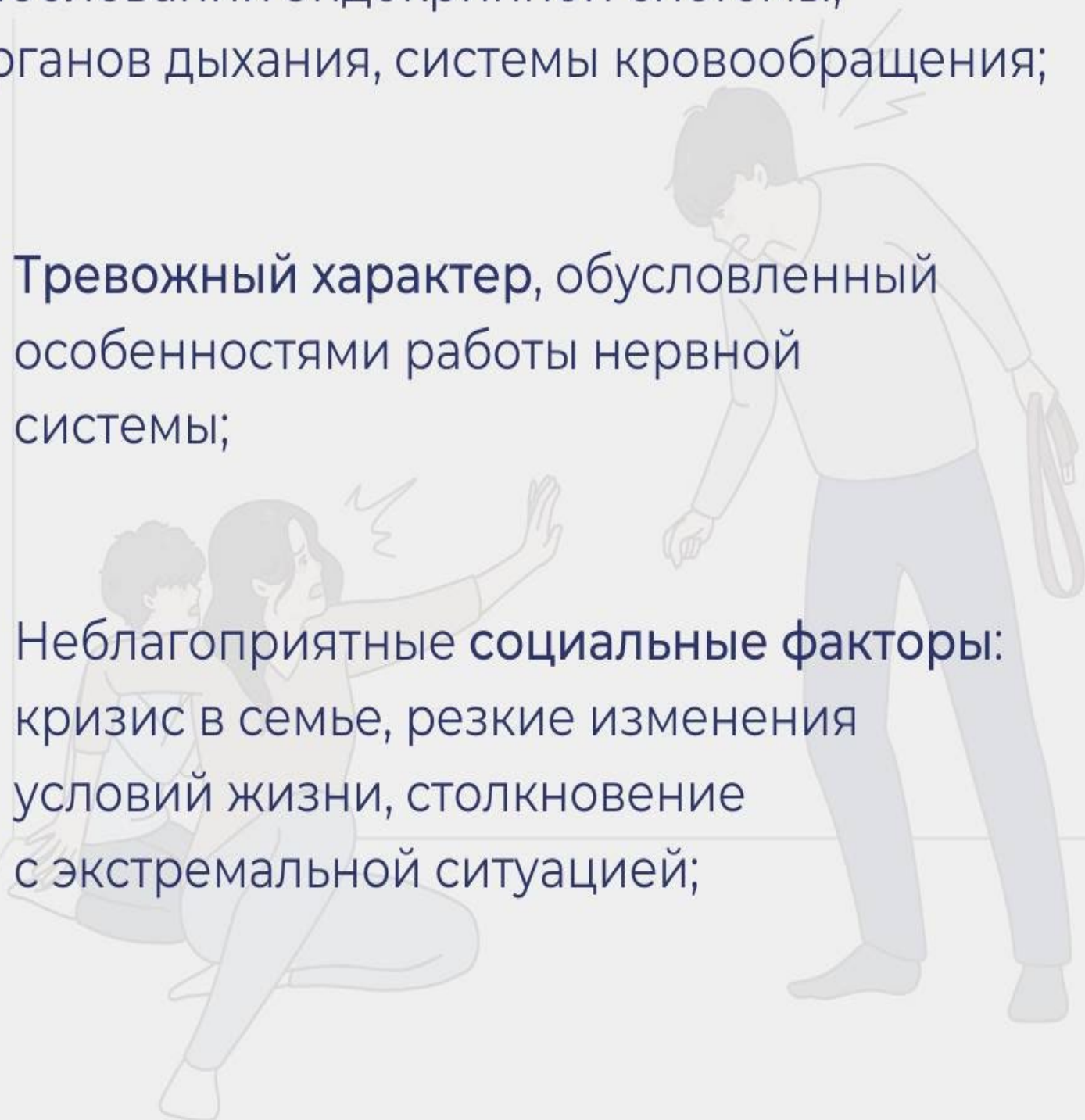


# Причины приводящие к тревожности

Нарушение работы органов и систем: заболеваний эндокринной системы, органов дыхания, системы кровообращения;

Тревожный характер, обусловленный особенностями работы нервной системы;

Неблагоприятные социальные факторы: кризис в семье, резкие изменения условий жизни, столкновение с экстремальной ситуацией;





# Хронические стрессоры приводящие к тревожности

