



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как справиться с тревожностью? 🔍





Люди какого возраста чаще всего  тревожатся ?

Тревоге подвластны люди **любого** возраста. Это в большей степени зависит от личностных особенностей и темперамента человека.

СОВЕТ 1:

ОТНОСИТЕСЬ БЕРЕЖНО К СЕБЕ

НЕ СТАВЬТЕ СЕБЕ ВЫСОКИХ ЦЕЛЕЙ — ВАША ПРОДУКТИВНОСТЬ СЕЙЧАС БУДЕТ НИЖЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ЧТО-ТО ПРИВЫЧНОЕ СТАЛО ТРУДНО ДЕЛАТЬ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПРОСТО ПЕРЕЖИТЬ ЭТОТ ПЕРИОД.

СОВЕТ 2:

**СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО
ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ**

**ЭТО МОГУТ БЫТЬ БЫТОВЫЕ МЕЛОЧИ,
КОТОРЫЕ НЕ ТРЕБУЮТ ОТ ВАС
СЛИШКОМ МНОГО РЕСУРСОВ.**

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СТРОИТЬ
ГЛОБАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ — ЭТО ТОЛЬКО
УСИЛИТ ТРЕВОГУ И НЕДОВОЛЬСТВО
СОБОЙ.**

СОВЕТ 3:

ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

**СЕЙЧАС В МЕДИАПРОСТРАНСТВЕ
БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛОЖНОЙ И
НЕДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ.**

**ВАЖНО ПОЛУЧАТЬ НОВОСТИ ИЗ
НАДЕЖНЫХ ОФИЦИАЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ.**

**ВЫБЕРИТЕ ОДИН-ДВА ИСТОЧНИКА,
КОТОРЫМ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ.**

СОВЕТ 4:

СТАРАЙТЕСЬ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ВЫБЕРИТЕ КОМФОРТНЫЙ ДЛЯ ВАС
ВИД НАГРУЗКИ — ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ
ПРОГУЛКА, ЙОГА ИЛИ ПРОБЕЖКИ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

**ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ
ГОРМОНОВ, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ
ТРЕВОЖНОСТЬ И АПАТИЮ.**

СОВЕТ 5: ВЫСЫПАЙТЕСЬ

**ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОСТАРАТЬСЯ
НАЛАДИТЬ СВОЙ СОН.**

**РЕГУЛИРУЙТЕ ВРЕМЯ ПОДЪЕМА И
ОТХОДА КО СНУ, СТАРАЙТЕСЬ ЧИТАТЬ
НОВОСТИ ТОЛЬКО В УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ,
А ВЕЧЕРОМ ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО
ВАС УСПОКАИВАЕТ И ПРИНОСИТ
ОЩУЩЕНИЕ РАССЛАБЛЕННОСТИ.**

СОВЕТ 6:

СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ

**ПИТАЙТЕСЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ
ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ, НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ.**

**СОКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
КОФЕИНА — КОФЕ И КРЕПКИЙ ЧАЙ,
СТАРАЙТЕСЬ ТАКЖЕ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ
АЛКОГОЛЬ, ЭТО МОЖЕТ ЛИШЬ
УСУГУБИТЬ СОСТОЯНИЕ.**

СОВЕТ 7:

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИЕ

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТРЕВОГА
УСИЛИВАЕТСЯ, ПОПРОБУЙТЕ
ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ.**

**РАССЛАБЬТЕСЬ, РАСПРАВЬТЕ И
ОПУСТИТЕ ПЛЕЧИ, ВЫПРЯМИТЕ
СПИНУ. ВДОХНИТЕ И СДЕЛАЙТЕ
МЕДЛЕННЫЙ, ДЛИННЫЙ ВЫДОХ.**



Способы справиться с тревожностью



- Выстроить сбалансированный режим дня;
- Не забывать про физические нагрузки:
ежедневные пешие прогулки в спокойном темпе;
- Научиться дыхательным упражнениям;
- Обратиться к специалисту за помощью:
психологу, психотерапевту.

! Достаточная физическая активность способна помочь снять
• общее напряжение и поможет разгрузить нервную систему