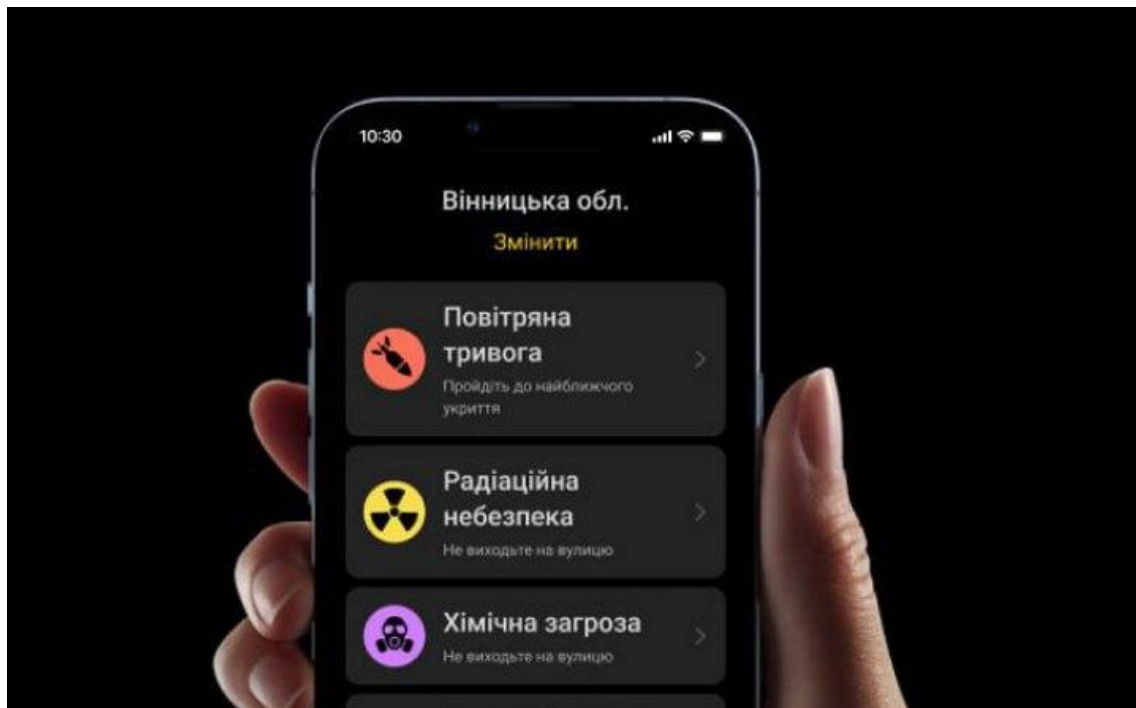


ЯК ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ?

Усі ми (не) трошки тривожні. Як з цим бути і що робити? За багатьма емоціями може ховатися тривога. Хвилювання, паніка, страх, неспокій, переживання — це нормально.



Тривога часто виникає тоді, коли ми не на 100% можемо передбачити розвиток подій. І це теж нормально, бо тривога буває і корисною:

- сигналізує про можливу небезпеку
- закликає діяти

Але тривога може втрачати свої корисні функції.

У таких випадках людині важко виконувати буденні справи, бо ні про що інше, крім тривоги, думати не може.

То що робити?

В момент тривоги важливо не втікати від неї, а спробувати впоратися з цим. Обирайте ті техніки, які пасують Вам!

Спробуйте АНАЛІЗУВАТИ, **коли Вам спокійно,** бо в тривожності важко згадати, що можна зробити. Тоді ви набуваєте корисну звичку, яка допоможе у складній ситуації.

"Слухайте" тривогу

Намагайтесь зрозуміти, як зараз Вашому тілу. Спробуйте відчутти напруження в м'язах, відчутти пульс на зап'ястях, зловити своє дихання.

Проаналізуйте ситуацію

Коли Вам стало трохи краще, подумайте про предмет своєї тривоги. Гляньте на неї збоку запитанням: **"Чи вартувало мені так тривожитися?"**. Наведіть аргументи "за" і "проти" і знову поставте собі це питання.

Тривожитися — нормально, нічого поганого в цьому немає, але якщо **Ви відчуваєте, що тривоги стало надто багато**, не варто сидіти, склавши руки!

Це насправді заважає жити. Не варто сподіватися лише на вправи, що знімають тривожність. З цим чудово працює когнітивно-поведінкова психотерапія.



ІНКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ І РІДНИХ!

Вчасно звертайтеся до професійних фахівців!

БАЖАЮ ВСІМ ЗДОРОВ'Я!!!