

## **Рекомендации по снижению тревожности.**

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость.

- ✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соц. сетях.
- ✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами — негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет
- ✓ Возьмите за правило — замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, веселый взгляд и задорный смех детей. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
- ✓ Не листайте бесконечную ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из её защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля — мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.
- ✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/ смартфон и сменить вид деятельности, например на совместную игру с ребенком.
- ✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия — естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.
- ✓ Живите здесь и сейчас! Делайте что-то для себя и окружающих.
- ✓ Найдите свой личный смысл в этой ситуации неопределенности. Посмотрите более широко на свои возможности плюсы собственного опыта. Может вы когда-то вышивали, так возьмите сейчас и вспомните, как это приносило вам радость.
- ✓ Создайте комфортный для себя режим дня. Организуя свой день и соблюдая, вы почувствуете себя увереннее и спокойнее.
- ✓ Воспользуйтесь преимуществами изоляции, чтобы делать те вещи, которые вам нравятся, но на которые обычно не хватало времени (читать книги, смотреть фильмы, сочинять сказки с ребенком и т. д.)

Сохраняйте здравый рассудок, будьте здоровы.