

## КАК МЕНЬШЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ?

Тревога и страх – естественная реакция на резкие, существенные изменения условий жизни. Мы ежедневно получаем большое количество информации и реагируем на нее, в том числе эмоционально - так работает наша сигнальная, охранительная система. В последнее время каждый человек испытал на себе воздействие огромного потока новостей, многие из которых вызывают тревогу, страх, чувство беспомощности и потери контроля над своей жизнью.

Тревога и страх – это эмоции, которые забирают у человека очень много энергии, и когда человек находится в этом состоянии длительное время – часы, дни, недели – это сказывается на его состоянии, здоровье, отношениях с окружающими людьми. Поэтому очень важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят облегчить состояние:

Соблюдайте информационную гигиену.

Погружение в информационный поток вызывает подъем уровня тревожности, но и полное его игнорирование – тоже. Поэтому важна золотая середина.

Определите для себя, с какой периодичностью вы будете знакомиться с новостями (например: раз в час, пять раз в день), и следуйте этому расписанию.

Если периоды очень короткие (10-15 минут), старайтесь постепенно увеличить промежуток времени без новостей.

Выберите два-три источника, которым вы доверяете, и пользуйтесь для получения информации именно ими.

Отключите звуковое оповещение о приходящих информационных сообщениях.

Выбирайте менее эмоционально окрашенные источники для получения информации. Чтение новостей воздействует на наши эмоции меньше, чем прослушивание или просмотр репортажа.

Планируйте повседневные дела между сеансами ознакомления с новостями.

Максимально придерживайтесь привычного распорядка дня. Вы не можете контролировать всё, что происходит, однако всегда есть то, что зависит только от вас – приготовить обед, составить на работе отчет, поговорить с близкими. Обычные, привычные вам повседневные дела помогут вернуть ощущение уверенности и контроля над собственной жизнью.

Освойте навыки саморегуляции. Быстрые способы воздействия на свое эмоциональное состояние – это полезный навык, позволяющий лучше адаптироваться к любым сложным ситуациям.

Бережно относитесь к окружающим. Точка зрения, отличающаяся от вашей, не должна становиться причиной серьезного конфликта и разрыва отношений. Помните, что ваш собеседник тоже может испытывать страх, тревогу, беспомощность и нуждаться в поддержке.

Уделите внимание детям. Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых. Чем спокойнее взрослые – тем лучше чувствует себя ребенок.

Уделите внимание пожилым людям. Помощь другому позволит вам увидеть результат своих усилий и почувствовать, что от вас тоже зависит многое.

Не пренебрегайте общением, спортом, увлечениями. Все это позволит восполнять энергию, которая была потрачена на тревогу и страх.