

Как преодолеть тревожность?

- ❖ Предварительно проигрывайте в своём воображении ситуацию, связанную с тревогой или страхом, в позитивном русле. Т.е. представьте себе в деталях и прочувствуйте, как вы успешно справляетесь с вызывающими беспокойство событиями.
- ❖ Когда на душе тревожно, возьмите лист бумаги, ручку или карандаш и экспрессивно изобразите всё, что вам захочется. Рисовать можно и с закрытыми глазами, если так будет более комфортно. Затем скомкайте этот лист и выбросьте. Также его можно разорвать или сжечь.
- ❖ Разыграйте ситуацию, касающуюся предмета страха или тревоги. Попробуйте различные варианты её разрешения и проанализируйте в связи с этим свои ощущения.

Результат будет более высоким, если осуществить игру в группе, а не самостоятельно.

- ❖ Подражайте спокойному, последовательному, уверенному в себе человеку, который, наверняка, найдётся среди ваших знакомых.
- ❖ Активно и деятельно проживайте каждый день, не откладывая, решайте текущие дела. Такой образ жизни стабилизирует психическое состояние.
- ❖ Научитесь испытывать положительные эмоции и не бойтесь их. Чаще устраивайте себе небольшие и, по возможности, большие праздники и приятные сюрпризы. Дарите радость и окружающим вас людям.

**Психологически
здоровая личность-
это личность
стрессоустойчивая**



Как справиться со стрессом?

- ❖ Не делайте из мухи слона, другими словами, не преувеличивайте свои проблемы. Если у вас какие-то неприятности, спросите себя, будет ли это иметь какое-то значение через десять лет?
- ❖ Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, планируя наперед. Выделяйте больше времени на те или другие вещи, чтобы вам не надо было находиться в постоянной спешке. Старайтесь избегать людей, которые вас раздражают.
- ❖ Находите время для отдыха. Если вы считаете, что у вас нет времени на отдых, помните, что отдохнув и сняв напряжение, вы сможете сделать все, что нужно, намного быстрее. Чтобы расслабиться, побудьте сами в тихом, уединенном месте, сосредоточившись на чем-

нибудь приятном - спокойной музыке, книге или журнале, поиграйте с домашними животными, примите ванну. Уделяя время себе, не чувствуйте себя виноватым.

- ❖ Ходите на прогулки или делайте любые физические упражнения, которые доставляют вам удовольствие.
- ❖ Физическая нагрузка хорошо снимает стресс.
- ❖ Ешьте здоровую пищу. Когда человек находится в состоянии стресса, он забывает о еде, но зато потом компенсирует жирными закусками, сладостями, готовой покупной пищей. Правильное питание, потребление большого количества хлеба, риса, макаронных изделий
- ❖ и круп, овощей и фруктов помогает лучше справляться со стрессом.

- ❖ Не думайте о плохих вещах, которые произошли раньше, и не волнуйтесь о том, что может произойти в будущем. Сосредоточьтесь на настоящем.
- ❖ Поговорите с кем-нибудь. Иногда, рассказав о своих проблемах, легче найти правильное решение. Иногда ваш собеседник помогает вам увидеть происходящее в совсем другом свете.
- ❖ Обратитесь в местный центр общественного здоровья и узнайте, проводят ли они занятия, помогающие расслабиться.
- ❖ Если ничего из того, что вы предпринимаете, не помогает, обратитесь к специалисту. При центрах общественного здоровья есть социальные работники, консультанты, которые смогут вам помочь.