

## *Как помочь себе, если я испытываю тревогу, волнение?*



- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться

высыпаться и правильно питаться.

- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания

(новости, комплименты, хорошие дела).

- Не бояться плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).

### **Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.**

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы

- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

## ***ОСОЗНАЙТЕ, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ***

Важно понимать, что вы чувствуете. Не игнорируйте это.

Иногда, что описать свои чувства, нужно изложить их на бумаге.

Это может показаться легким или простым, но попробуйте написать следующее: «Я чувствую ... прямо сейчас».

## ***ПОГОВОРИТЕ С ТЕМ, КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ***

Расскажите другу, родителю, учителю, психологу или взрослому человеку, которому доверяете, о том, как вы себя чувствуете, и они, возможно, смогут вам помочь.

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» Работайте над собой!!!

Поддерживайте связь с семьей и друзьями всеми возможными способами. Используйте социальные сети, электронную почту, общайтесь по телефону, пишите письма! Будьте креативными.