

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.