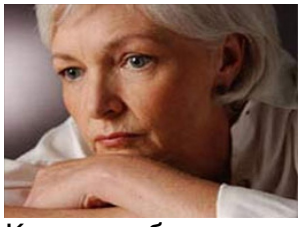
Автор: *Анна Лобан, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Когда события в мире начинают пугать, важно уметь самостоятельно справиться с тревогой. Начнем с того, что тревога — это нормально. Ее адаптивная функция защищать себя и близких от угрозы. Но сама по себе тревога становится проблемой, если: изматывает своим постоянством; мешает нормально жить: есть, спать, работать, общаться с людьми; вызывает панику; негативно сказывается на здоровье.

В этих случаях уровень тревоги надо регулировать. Для этого есть несколько важных правил.

Поддержка близких

Если вас переполняет и нужно выговориться, то можно обратиться к родным и близким, которые могут выслушать, обнять. Только важно, чтобы эти люди сами были достаточно спокойными, а то вместо успокоения получится взаимное заражение тревогой. Игры с домашними животными тоже отлично помогают отвлечься и расслабиться.

Переключение внимания

Если вы постоянно думаете об угрозе и каждый час мониторите новости, важно научить себя отвлекаться. Стоит выбрать что-то приятное: посмотрите комедию, поговорите с другом, сходите в кафе, почитайте книгу.

Ограничьте чтение новостей за час до сна и количество источников информации. Не нужно читать одну и ту же информацию по несколько раз. Отведите себе специальное время, чтобы почитать новости. Например, в 19.00 каждый вечер. Если тревога будет приходить чаще, а рука будет тянуться к телефону, напомните себе, что еще не время.

Режим дня и забота о себе

В сложные времена человек склонен забывать о самых базовых потребностях. Поэтому старайтесь регулярно питаться, пить воду, достаточно спать, двигаться и поддерживать нервную систему добавками с магнием и витаминами группы В. Одевайтесь тепло и комфортно, заботьтесь о своей безопасности, как можете.

Расслабление и безопасность

Противоположное тревоге состояние — это чувство безопасности. Чем в большей безопасности вы себя чувствуете, тем более вы расслаблены. Помогают расслабиться техники релаксации (аутотренинг, йога), дыхательные упражнения (замедление и задержка дыхания), различные варианты визуализации безопасного места. Также помогает все, что позволяет лично вам расслабиться и почувствовать себя в безопасности: массаж, теплая ванна, чтение, рукоделие, расслабляющая музыка. Если тревога слишком сильная, в этом случае лучше всего помогает бег и даже обычная ходьба.

И помните! Думайте о хорошем. Всему свойственно заканчиваться. Вера в лучшие времена действительно помогает пройти через трудности.