



## Тревога

**Вызывать страх** могут различные ситуации: например, опасные животные или недовольство и критика со стороны окружающих. Помимо ситуаций опасности люди испытывают подобную страху тревогу и из-за воображаемых ситуаций. В таком случае, стрессором является потенциальная опасность и мысли об опасности, например, ожидание публичного выступления

или мысль, что на деревенской дороге может напасть большая собака.

Если мы чувствуем себя в опасности, то наше тело реагирует так, чтобы обеспечить нам наилучшую возможность успешно справиться с происходящим. В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные **автоматические реакции**: бей, беги или замри.

Можно **подозревать** тревожное расстройство, если:

- тревог или страхов много, и они случаются часто;
- тревога или страх очень интенсивные;
- тревога или страх практически не проходят и трудно расслабиться;
- если вы начинаете избегать ситуаций, вызывающих тревогу;
- если тревога серьёзно мешает нашей повседневной жизни.

Для **снижения общего уровня тревоги** и увеличения выносливости придерживайтесь советов по образу жизни для поддержания психического здоровья:

- спите каждую ночь по 8-9 часов;
- двигайтесь и регулярно занимайтесь спортом, при возможности делайте это на свежем воздухе или на природе;
- ешьте здоровую пищу в достаточном количестве;
- употребляйте достаточное количество жидкости;
- избегайте алкоголя, наркотических веществ, кофеина, а также других возбуждающих напитков и продуктов;
- занимайтесь вещами, которые приносят радость и удовлетворение;
- поддерживайте отношения с членами семьи, друзьями и родственниками проводите вместе время, открывайтесь близким;
- проводите время самостоятельно, обращайтесь внимание на свой внутренний мир;
- регулярно занимайтесь умственной деятельностью, работайте или учитесь с интересом и удовольствием;
- отдыхайте и расслабляйтесь;
- позвольте себе совершать ошибки, ведите и общайтесь с собой так, как с лучшим другом.

Каждый из нас время от времени испытывает тревогу или страх. Это те чувства, которые мы ощущаем по-разному. Поскольку зачастую об этих чувствах не принято говорить, окружающие могут не знать о наших страхах и тревогах. Часто мы даже не догадываемся, что с виду уверенный в себе человек может быть внутри довольно тревожным и беспокойным.

Психолог Е.И.Буглак