



12 простых психологических рекомендаций

1. **Составляйте график деятельности на каждый день.** Занятость не оставляет места для тревоги, а план удерживает от состояния паники. Можно включить в него что-то очень приятное для себя, позаботиться о самом себе.
2. **Выполняйте физические упражнения для уменьшения беспокойства.** Регулярные физические упражнения понижают уровень тревоги. Это могут быть «кардио» упражнения (например, плавание), а также расслабляющие упражнения и групповые занятия (йога, лечебная физкультура).
3. **Выполняйте упражнения на глубокое дыхание.** Глубокое и медленное дыхание быстро помогает избавиться от стресса. Когда у нас возникает стрессовая ситуация, мы начинаем дышать быстрее, из-за чего стресс становится сильнее. Вместо этого сконцентрируйте внимание на дыхании с помощью диафрагмы или живота. Глубокое и медленное дыхание позволяет набрать больше воздуха, чем обычное дыхание. Это поможет снизить артериальное давление, расслабить мышцы и успокоиться.
4. **Займитесь любимым делом.** Часто чувство беспокойства появляется, когда мы устаем и не можем избавиться от жизненных проблем. Выделите хотя бы 10 минут в течение дня на свое хобби или занятие, приносящее Вам удовольствие. Это может быть чтение, музыка или искусство. Дайте себе возможность отдохнуть, и это поможет снизить тревогу.

5. **Расслабляйтесь дома с семьей и друзьями.** Дома ваша тревога должна уходить. Дом и люди, которых вы любите, – это ваше убежище. Если вы постоянно сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями на работе или в какой-либо деятельности, вам нужно чаще отдыхать дома. Выделите себе достаточно времени, чтобы побыть со своими близкими в спокойной уютной обстановке.
6. **Проводите время на солнце.** Одним из факторов тревоги может быть недостаток витамина D. Чтобы повысить уровень витамина D в организме, следует проводить на солнце хотя бы 50 минут в день. При необходимости (особенно в условиях нехватки солнечного света) принимайте добавки с витамином D, но вначале проконсультируйтесь с лечащим врачом.
7. **Не перенапрягайтесь.** Если у Вас напряженный график работы, учёбы, каждодневная высокая загруженность домашними делами и обязанностями. Скорее всего, Вы слишком перегружены и беспокоитесь чаще, чем следовало. Составьте график самых необходимых дел, а остальное постарайтесь немного сократить.
8. **Старайтесь больше спать.** Недостаток сна – причина изможденности и усталости, и он очень опасен для людей, которые страдают хронической тревогой. Из-за нехватки сна Ваша тревога может усилиться. Помните, что в сутки нужно спать хотя бы 7-9 часов.
9. **Старайтесь противостоять источникам тревоги,** которые Вы можете контролировать. Есть много разных ситуаций, которые могут вызвать беспокойство, поэтому очень важно понять, что именно Вас тревожит, и принять меры. Само знание о процессе возникновения именно Вашей тревоги, поможет Вам почувствовать, что Вы способны её контролировать. Даже если Вы понимаете, что не можете контролировать источник тревоги, Вы вполне можете изменить ситуацию, чтобы она оказалась для Вас менее стрессовой.
10. **Старайтесь избегать источников беспокойства,** которые Вы не можете контролировать. Если Вы заметили, что чувствуете тревогу в определенных ситуациях, просто избегайте этих ситуаций. Знайте, какие вещи для Вас абсолютно неприемлемы, и действуйте соответственно.
11. **Займитесь медитацией и релаксацией.** Эти методы очень эффективны для снятия стресса. Есть много разных видов медитации, поэтому лучше всего поэкспериментировать и выбрать тот способ медитации, который позволит вам расслабиться и почувствовать себя комфортно. Можно заниматься медитацией, как только Вы почувствуете тревогу или стресс, а также ежедневно, чтобы снять напряжение.
12. **Визуализируйте (фантазируйте).** Этот процесс поможет Вам очистить разум от тревоги и навязчивых мыслей, поможет заменить их положительными образами. Попробуйте использовать воображение, чтобы представить себе место, где Вы чувствуете себя спокойно и в безопасности. Как только Вы представили это место, сосредоточьте внимание на деталях, чтобы полностью погрузиться в него и ощутить приятные чувства спокойствия и умиротворения.