**Як побороти тривогу**

**Обмежте доступ до засобів масової інформації.** Нам важливо знати, що відбувається, бути в курсі подій, але не можна спостерігати за цим по 16 годин на день. Це негативно впливає на нашу психіку.

**Більше спілкуйтеся з однодумцями**, з друзями та сусідами, робіть добрі справи, займіться волонтерством та зосередьтесь на речах, які ви можете контролювати.

**Піклуйтеся про себе** – висипайтеся, якщо маєте змогу, дотримуйтесь здорової дієти та гігієни. Є сайти та програми для керованої медитації, заснованої на усвідомленості. Це допоможе вам зосередитися, заспокоїти розум і зменшити стрес.

**Не бійтеся просити допомоги.** Повідомте людей, яким ви довіряєте, якщо ви боретеся з труднощами, якщо вам важко. І зверніться за професійною консультацією, якщо відчуваєте відчай та тривогу. Це не ознака слабкості – потребувати допомоги, коли складні часи. Професіонал допоможе розпізнати, чого насправді ви боїтеся та як впоратися зі своїми емоціями.

https://healthy.24tv.ua/yak-poboroti-trivozhnist-poradi-providnogo-psihoterapevta\_n1902542