**Як справитися з тривожними думками?**

Як змінюється ваше мислення, коли хвилюєтеся? Думки починають бігати наче по колу, набираючи обертів. Пропонуємо декілька рекомендацій, за допомогою яких можна полегшити свій стан.  
  


**Помічайте свої тривожні думки**  
За емоцією тривоги завжди стоїть думка, яка описує ваш страх. Подивіться на цю думку прискіпливо, запишіть її.  
**Чи корисна така думка?**  
Якщо корисна, тоді не зволікайте та вирішуйте цю проблему, яка вас тривожить або робіть те, що викликає у вас страх. Не зволікайте, бо весь час, який ви відкладатимете цю справу, буде просякнутий тривогою. А це не надто приємно. Якщо ви не можете прямо зараз зайнятися цим завданням, складіть план дій і сплануйте, коли зможете зробити перший пункт. Це повинно знизити вашу тривогу.  
**Якщо думка некорисна, не гайте на неї час**  
Уявіть, що не тривога керує вами, а ви тривогою. Скажіть їй «Стоп!». Розірвіть це коло думок та переключіть увагу на щось інше. Ваше завдання – відчути, як знижується тривога, коли припиняєте прокручувати у голові тривожні думки. Перегляньте фільм, попрацюйте, прогуляйтеся, подзвоніть другу. Згодом помітите, що вам стало краще.  
**Важливо взяти собі за звичку керувати тривожними думками**  
Вони, звичайно, будуть виникати й надалі, але ви зможете швидко їх помічати та виходити із тривожного кола.