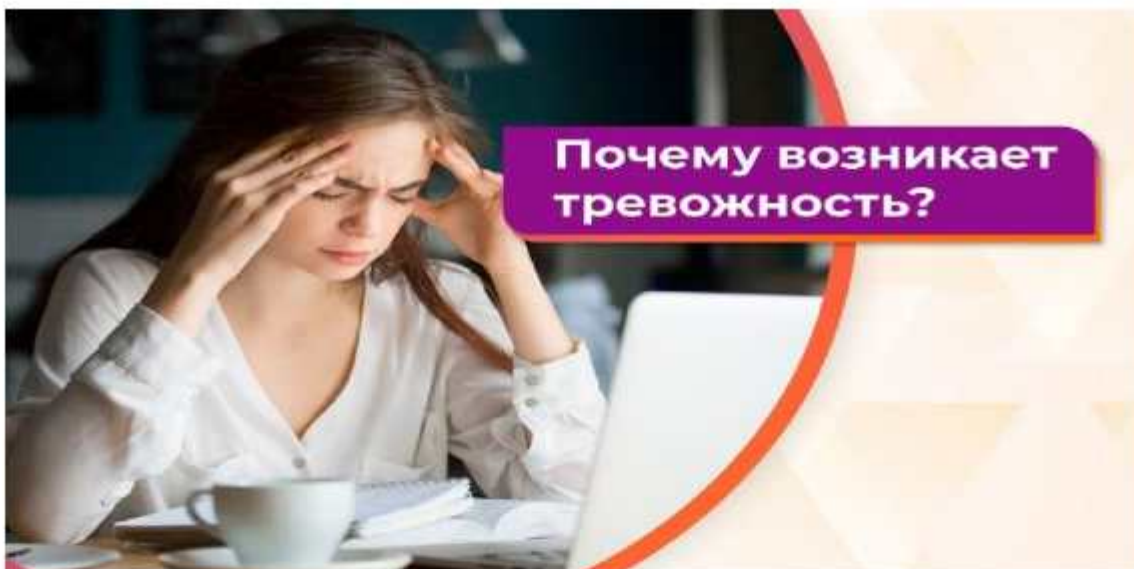


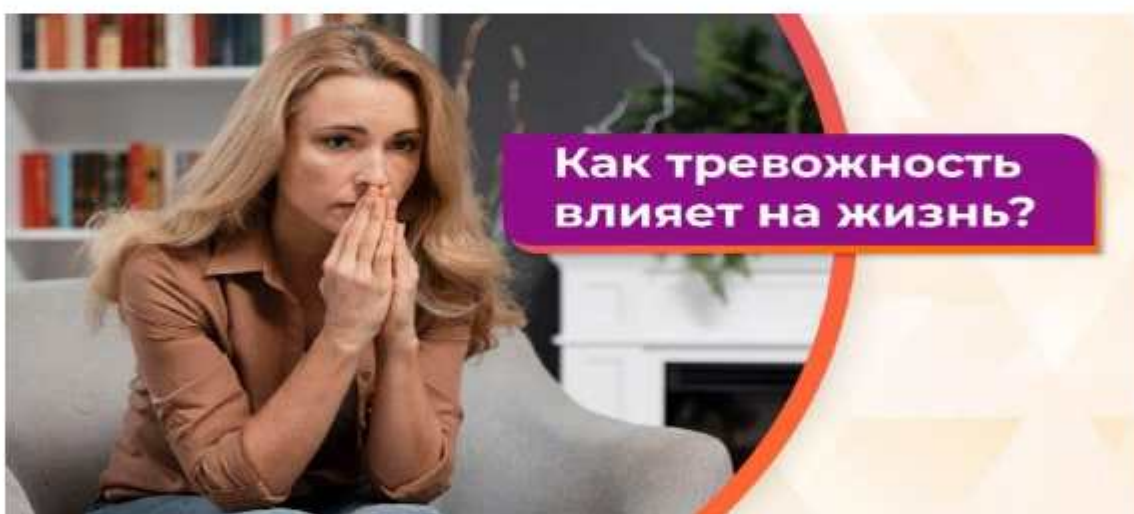


Почему возникает тревожность?

Спровоцировать тревожность могут многочисленные факторы. Генетическая предрасположенность, травматический опыт, хронический стресс, проблемы со здоровьем, а также социальное и экономическое давление – все это может способствовать развитию тревожных расстройств.



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»



Как тревожность влияет на жизнь?

Тревожность проявляется по-разному. Это может быть постоянное чувство беспокойства, раздражительность, проблемы со сном, концентрацией, а также физические симптомы: учащенное сердцебиение, потливость и мышечное напряжение.

В долгосрочной перспективе тревожность может приводить к социальной изоляции, снижению продуктивности и ухудшению общего состояния здоровья.



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»



Как справиться с тревожностью?

Приступ тревожности можно снизить глубоким дыханием: попробуйте **технику дыхания 4-7-8** – вдохните на 4 секунды, задержите дыхание на 7 секунд, выдохните на 8 секунд. Это помогает успокоиться.

Чтобы справиться с тревожностью, старайтесь ограничить информационное воздействие (цифровая гигиена) и восстановить здоровый сон. Занимайтесь физической активностью, творчеством, медитацией, общайтесь с близкими.

Если ничего не помогает и тревога мешает вам жить, обратитесь за помощью к психологу.



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»

Тревожность: что это и как с ней справиться?

Тревожность – это не просто мимолетное ощущение дискомфорта, а сложное переплетение эмоций, мыслей и физиологических реакций, которое может существенно влиять на качество жизни. Она возникает, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую, даже если объективной опасности нет.

Иногда уровень тревоги может быть слишком высоким, тогда в воображении человека один за другим сменяются плохие сценарии, постоянно возникают вопросы: «А вдруг?», «А что, если?». Из-за тревоги становится невозможно уснуть, возникают трудности на работе и дома.

Это изматывающая борьба, в которой чувствуешь себя одиноким и беспомощным.

Но помните, вы не одни. Ваша боль – реальна, ваши чувства – важны. Не стыдитесь просить помощи, делиться своим страхом. Вместе мы можем найти свет в этом темном лабиринте тревожности, вернуть вам спокойствие и веру в себя. Дышите. Вы сильнее, чем думаете.

Мы работаем для вас. Психологи Единого центра сопровождения участников СВО и членов их семей приглашают вас на консультацию. Вместе мы справимся!
8-950-112-85-69

8-800-201-38-01 (доб. 2)

Центр поддержки 38

Телефон: 8 800 201 38 01

[Чат-бот для СВОих](#)