

Как меньше тревожиться? Советы психолога

В последнее время каждый из нас ощутил воздействие огромного потока новостей, порой тревожных, вызывающих чувство беспомощности и потери контроля. Тревога и страх – это естественная реакция на резкие изменения в жизни. Но эти эмоции забирают очень много энергии. Если человек находится в таком состоянии долго, это сказывается на здоровье и отношениях с окружающими людьми. Поэтому очень важно научиться контролировать своё эмоциональное состояние.

Эти советы помогут прийти в норму:

- Соблюдайте информационную гигиену.

Погружение в информационный поток усиливает тревожность, как и полное его игнорирование – важно найти золотую середину. Определите, с какой периодичностью вы будете знакомиться с новостями и следуйте этому расписанию. Если периоды очень короткие (10-15 минут), старайтесь постепенно их увеличивать и в перерывах заниматься повседневными делами.

Получайте информацию из 2-3 источников, которым вы доверяете. Отключите звуковое оповещение о новостных сообщениях.

Новости лучше читать – это меньше воздействует на эмоции, чем прослушивание или просмотр репортажа.

- Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня. Вы не можете контролировать все, что происходит, но всегда есть то, что зависит от вас. Обычные, привычные дела помогут вернуть ощущение уверенности и контроля над собственной жизнью.
- Берегите хорошие отношения с окружающими. Другая точка зрения – не причина для конфликта и разрыва отношений. К тому же ваш собеседник тоже может испытывать страх, тревогу, беспомощность и нуждаться в поддержке.
- Уделите внимание детям – они очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых. Чем спокойнее вы, тем лучше чувствует себя ребёнок.
- Позаботьтесь о пожилых людях. Помощь другим позволит почувствовать, что от вас тоже зависит многое.
- Не забывайте про общение, спорт, увлечения. Все это позволит восполнить энергию, потраченную на тревогу и страх.

Ответы подготовлены Центром экстренной психологической помощи МЧС России. Телефон горячей линии: +7 (495) 989-50-50.