***Как справиться с тревожным состоянием? Рекомендации:***

1. Когда Вы находитесь в защищенном пространстве, практикуйте глубокое дыхание через нос: наполните живот воздухом, после чего медленно выпускайте его. Данные действия помогут Вам успокоиться.

2. Скажите что-нибудь приятное себе или окружающим. Если Вы являетесь верующим человеком, произнесите короткую молитву.

3.Старайтесь жить обычной жизнью, включая своевременные приемы пищи, обычные часы отхода ко сну и подъема, а также хождение в школу или на работу.

4. Помощь ближнему помогает понизить уровень тревоги. Помогайте другим, и это поможет Вам успокоиться и почувствовать себя лучше.

5. Не держите эмоции в себе. Поделитесь своими чувствами с друзьями и близкими.

6. Спортивная деятельность, такая как танцы, йога или массаж, помогает справиться со стрессовыми и тревожными состояниями.

7. Ежедневно в течение 20 минут совершайте расслабляющие упражнения.

8. Выражайте ощущение тревоги посредством творчества: рисование, скульптура, поэзия, игра на музыкальных инструментах и.т.д.

9. Сохраняйте открытость между членами семьи. Постоянно включенный сотовый телефон помогает сохранить ощущение безопасности и понизить уровень тревоги.

10. Не смотрите телевизор больше, чем обычно. Излишек информации усугубляет состояние тревоги.