**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?**

****

**Постарайтесь принять свои чувства.** Скажите себе, что те эмоции и чувства, которые сегодня возникают у вас, это нормально. Сейчас многие люди переживают схожие эмоции.

**Соблюдайте режим дня.** Наладьте чёткий режим работы и отдыха, не перегружайте себя. Питайтесь сбалансированно и по расписанию, даже если нет аппетита. Выполнение простых действий укрепит организм как физически, так и ментально.

**Организуйте повседневные занятия.**Составьте расписание на день, структурируйте своё время. Займитесь уборкой, готовкой или стиркой, если у вас есть любимое занятие – хобби, посвятите время ему. Если ваша работа для вас ресурс — воспользуйтесь им. Но главное — не переходите черту и не перерабатывайте.

**Контролируйте чёткое выполнение поставленных задач.** Ежедневно ставьте перед собой посильные задачи и принимайте решения, которые помогут вам почувствовать контроль над своей жизнью. Например, определите, что сегодня вы будете кушать, в чём пойдёте на работу или прогулку, куда именно пойдете. Все задачи, которые вы перед собой ставите, необходимо чётко выполнять.

**Реализуйте возможность свободы от информации.** Устройте себе разгрузочные часы или день. Не просматривайте информацию о событиях, которые могут вызывать у вас тревогу или расстроить вас. Если ваша работа напрямую связана с информацией, то научитесь чётко разделять личные и рабочие моменты. Будьте профессионалом своего дела, но не включайтесь эмоционально.

**Заведите личный дневник.**Ведите в нём ежедневные записи, в которых будете отражать свои переживания и разрешать своим чувствам быть независимо от того, какие они — положительные или отрицательные. Это позволит постепенно снизить их эмоциональную интенсивность.

**Обозначьте время для тревоги.** Ещё один способ восстановить контроль над собственной жизнью – отвести для тревоги отдельное время: один или два раза в день – «время тревоги». Например, каждый день, обязательно в фиксированное время с 19.00 до 19.30, вы будете думать о том, что вас тревожит. В течение дня отмечайте эти мысли, записывайте их и откладывайте до специально отведённого времени, чтобы обдумать. В назначенный час не препятствуйте этим мыслям, сосредоточьтесь на них. Так же хорошо, если вы будете вести список решений тех проблем, которые вас беспокоят. Как только время закончится — остановитесь. Если не успели, а время закончилось – не переживайте. Отложите оставшееся до следующего дня. Если получается неидеально, и тревога продолжает возникать – не расстраивайтесь. Результат появится, но не сразу.  Ежедневные практики будут улучшать ваше самочувствие, и постепенно вы научитесь управлять своим состоянием.

**Не пытайтесь заглушить ваши чувства такими средствами как алкоголь или психоактивные вещества.** Эмоции и переживания никуда не денутся, вы только отсрочите реакцию. Произойдет эффект накопления, после чего чувства рано или поздно вырвутся наружу. Помните, что злоупотребление алкоголем губит ваше тело и психику.

**Общайтесь.**Присутствие в жизни человека, который может выслушать и поддержать, очень важно. Здесь нужно попросить до начала разговора, чтобы вас не перебивали и просто слушали, не давали советов и не обесценивали ваши переживания. Объясните, что, если вам понадобится совет или помощь в поиске решения, вы сами об этом попросите.

**Наполните свою жизнь эмоциями и действиями.**Позаботьтесь не только о своей душе, но и о теле. Введите ежедневные физические нагрузки. Если рядом кому-то необходима поддержка, и вы способны её оказать, не стесняйтесь предложить помощь. Найдите время для семьи, поиграйте с детьми, устройте семейный ужин или общий просмотр фильма.

**Научитесь** **разделять, где «своё», а где «чужое».** Важно различать, что в произошедшем или происходящем относится конкретно к самим событиям, а что относиться лично к вам. Если вы слишком глубоко погрузитесь в информацию, которая касается ситуации, то вы рискуете надолго потерять связь с реальностью. Научитесь чётко разделять: есть люди и семьи, за которые вы сейчас переживаете и за которых вам больно, а есть ваша семья, где всё в порядке, все живы и здоровы.

**Переключитесь на позитивные мысли и воспоминания.** Вспомните момент из вашей жизни, который подарил вам положительные эмоции, возможно, это какая-то история, которая вас в своё время повеселила. Вспомните ситуации, которые вызовут у вас улыбку и помогут на время переключиться. Если физически вы ощущаете себя тяжело – не ждите, что всё пройдёт само. Ваша психика и организм бьют тревогу и просят о помощи.

**Будьте внимательны при принятии решений.**В состоянии стресса не принимайте необдуманных решений, о которых потом можете пожалеть. Если назревает решение — дайте себе время всё хорошо обдумать и взвесить, а только потом действуйте.

**Обратитесь за помощью.**Если вы понимаете, что уже не способны справляться со своими повседневными обязанностями дома, на работе, у вас плохой аппетит или плохой сон, вам стоит обратиться к специалисту в психологическую службу. Сегодня есть психологи, которые оказывают помощь на безвозмездной основе. Помимо специалистов очень важна помощь и поддержка в вашем окружении.