ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ

Данные социологических исследований показывают, что в наши дни более половины взрослого населения страны сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Ежедневно люди оказываются в вихре событий и новостей, которые меняют жизнь. Такие изменения способны вызывать противоречивые чувства от решительности, отваги и готовности действовать до страха, тревоги и чувства беспомощности.
Психологи МЧС России считают, что можно научиться совладать со своими эмоциями, чтобы сохранять внутренне равновесие и помогать тем, кто в этом особенно нуждается. Для этого, совместно с психологами других силовых ведомств были разработаны специальные рекомендации о том, как справиться с тревогой и стрессом.
Специалисты дают действенные советы, о том, как вернуть себе ощущение контроля над ситуацией и снизить риск возникновения острого чувства тревоги. Среди основных рекомендаций - необходимость сосредоточиться на первоочередных делах, придерживаться постоянного режима дня, поддерживать свой круг общения. Психологи отмечают, что для снижения острого чувства тревоги необходимо соблюдать информационную гигиену - выбрать 2-3 источника информации, заслуживающих доверия, определить периодичность и длительность изучения информационного поля и постараться интересоваться другими новостями, а не только тревожащей темой. Также не стоит пренебрегать физической активностью и не злоупотреблять алкоголем. В рекомендациях есть и советы по применению дыхательных практик и самоконцентрации.
Специалисты особо отмечают, что если не удаётся справиться со стрессом самостоятельно, лучше обратиться за профессиональной психологической помощью по телефону горячей линии психологической помощи МЧС России 8-800-775-17-17, психологической поддержки Вооруженных Сил РФ 8-800-550-67-98 или через интернет-службу экстренной психологической помощи МЧС России

#МЧСРоссии#МЧС66#Психологическая\_помощь#МалышевскийГО#59ПСО##109ПСЧ

