

Как снизить уровень
тревожности

СТРАХИ И ТРЕВОГИ ЭТИХ ДНЕЙ



Как нашими страхами манипулируют с экранов

Горячая тема



Если речь о происшествиях, то на экранах (по ТВ, в Интернете) демонстрируются «возмутительные» и «гротескные» из них. Причем чем больше делают сюжетов о катастрофах, тем менее возмутительными они становятся, ведь к ним начинают привыкать.

Это заставляет нас переоценивать влияние этих событий на нашу жизнь.



Внезапная угроза в «головах»



Когда наше внимание сосредоточено на потреблении плохих новостей, то **мы становимся менее склонными к профилактическим мерам**, которые могут защитить нас от будущих угроз.

Ты не думаешь о том, что надо постелить противоскользящие коврики для ванной комнаты, зато думаешь о том, что грядет «глобальное потепление», которое предсказывали еще инки.



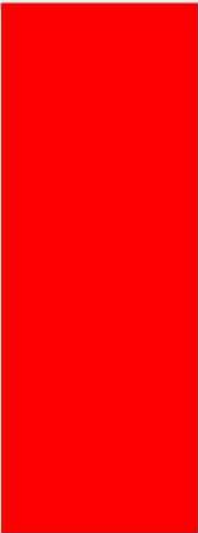
Настоящее хуже, чем прошлое



Ужасы заставляют нас думать, что мир катится в тартарары. Это всё от лукавого. Статистический факт — уровень преступности снижается, медицина становится более технологичнее.

Человек, который не может найти себя в настоящем, всегда ищет себя в прошлом, думая, что просто родился не в то время.





Снижаем уровень тревожности

1. Старайтесь выбирать проверенные источники информации.

2. Не смотрите новости 24/7.

Стремитесь снизить время на чтение новостей: обычно минут 30-40 в день хватает с лихвой.

3. Не пытайтесь переубеждать окружающих, если их точка зрения на события отличается от вашей.



Снижаем уровень тревожности

4. Позвольте себе чувствовать - не ругать себя за страх, тревогу или злость. Если эмоции не мешают привычному образу жизни, конечно же.

5. Избегайте мыслей "обо всём на свете", сосредоточьтесь на конкретных рисках, если они действительно есть. Обращайте внимание на то, на что реально можете повлиять.

6. Позаботьтесь о себе - окружите себя комфортным общением, близкими людьми, интересным занятием, спортом, работой. Вернитесь в ресурсное состояние.

