

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У ВАС ТРЕВОЖНОСТЬ?

Тревожность - это чувство опасности по отношению к выдуманной (реально не существующей) угрозе. Также тревожность может проявляться как черта личности человека.



5 способов борьбы с тревожностью



1 Планируйте свое
время

2

Организируйте свой
отдых



3 Практикуйте
медитацию

3

4

Следите за своим
дыханием



5 Не пренебрегайте
успокоительными

5

Помните!

Если Вы не можете справиться со своим состоянием самостоятельно, вы всегда можете обратиться за помощью к нашему психологу.

