

## Что делать если “накрывает” паника?



- максимально обеспечьте доступ свежего воздуха и дышите медленно, глубоко;
- Переключиться на физическую активность (можно активно поприседать);

• Переключить внимание на то, что вокруг (можно назвать вслух 5 вещей, которые вы видите вокруг вас или вещи одного цвета, формы и т.д.);

• интенсивно растерать свое тело — плечи, руки, бедра, живот — чтобы вернуть себя к телу.



Государственное  
профессиональное  
образовательное автономное  
учреждение Ярославской области  
Ярославский колледж сервиса и  
дизайна

Адрес: 150043, г. Ярославль,  
ул. Автозаводская, д.5/1

Телефон: (4852) 73-70-48  
Эл. почта: [yaksid@inbox.ru](mailto:yaksid@inbox.ru)

Государственное  
профессиональное  
образовательное  
автономное



## Как сохранить спокойствие в тревожные времена?





## Как сохранить спокойствие в тревожные времена?

События, происходящие в последнее время во всем мире приводят к тому, что одними из ведущих эмоций фактически любого человека, кто отслеживает новости, стали страх и тревога. Это совершенно нормальная реакция на происходящее – по-другому быть и не должно.



Однако далеко не каждый намерен расставаться со своим психическим здоровьем. В такие времена хочется не потерять рассудок и здравый смысл, чтобы оценивать ситуацию рационально и быть готовым к новым вызовам судьбы.

Интернет переполнен информацией о происходящем, и зачастую, эта информация носит негативный характер. Важно помнить — что чаще всего многие посты в социальных сетях пишутся

на эмоциях. И эмоции, особенно негативные, могут брать контроль над разумом, возможностью трезво оценивать происходящее.

### Что же делать?

1. Задайте себе вопрос: Что я могу изменить в сложившейся ситуации? *Зачастую в ситуации больших конфликтов от наших решений, переживаний особых изменений не произойдет. Важно понимать, что лично Я не могу в корне изменить то, что происходит.*

2. Тщательно выбирайте источники информации. Старайтесь минимизировать время просмотра или чтения новостей. *Особенно, если вы замечаете, что после прочтения или просмотра не можете успокоиться, испытываете тревогу, страх.*

3. Включайте критическое мышление. *Не позволяйте другим формировать ваше мнение, думайте независимо. Не доверяйте слепо мнениям людей или групп людей, изучайте факты, делайте выводы.*

4. Помните, что у каждого есть право на

свое мнение. Важно сохранять здоровую позицию, и не осуждать другого человека. *Но если вы не уверены в исходе диалога и/или не хотите портить отношения с близкими, друзьями и т.д., то лучше промолчать (не поднимать острую тему).*

5. Старайтесь наполнять свою жизнь позитивом, фиксируйте свое внимание на добром, хорошем. Можно освоить медитации, аффирмации, аутотренинг и практиковать их время от времени. *Во многих случаях лучше прочесть интересную книгу, чем очередной субъективный пост о происходящем. Таким образом вы наполняете свой внутренний мир ресурсами для борьбы со стрессом.*

