***Як подолати відчуття тривоги:***

***три ефективних способи***

З початком повномасштабного вторгнення, в людей все частіше з'являються тривожні думки.

 Хвилювання та занепокоєння - це нормально тоді, коли вони присутні в невеликій кількості. В такому разі організму це не приносить шкоди.

 Однак якщо людина тривожиться постійно, то необхідно вжити заходів, аби уникнути негативних наслідків. Надмірна тривожність може спричиняти не лише психічні, а й фізичні хвороби

 Декілька способів, які допоможуть вийти з тривожного стану:

 ***Не боятися діяти***

 Багато людей втрачають можливості розвиватися, створити щось нове. При високій тривожності в голові одразу виникає потік думок, що може статися щось негативне. Не варто прокручувати погані сценарії, а навпаки зрозуміти, що всі відмови та невдачі це досвід, який можна використати в майбутньому.

 ***Уникати почуття безглуздості***

 Частина людей відчувають сором за свої дії. Вони бояться виглядати безглуздо в очах інших. І тому при кожній дії виникають думки: «А що ж про мене подумають інші».

 Щоб не тривожитися з цього приводу, завжди пам'ятайте, що важливим є те, що думаєте про себе ви. Намагайтеся частіше виходити з зони комфорту. Це допоможе частіше проживати ці емоції та мінімізувати почуття безглуздості.

 ***Мотивація***

 На думку психотерапевта, саме мотивація є ключовим засобом в боротьбі з тривожністю. Якщо людина невпевнена в собі та не усвідомлює всієї глибини проблеми, то з часом вона повертатиметься до вихідного стану.

 Тому, варто не лише думати про наявну проблему, а й робити щось для її подолання.