

Тревожность???

Реакция центральной нервной системы, которую ни ребенок, ни взрослый не может контролировать самостоятельно...

Как же справиться!?

Что предпринять!?

Как избавить ребенка от навязчивых мыслей о страхе, от беспричинных переживаниях...

И нужно ли с этим бороться!?

Тревога- защитная реакция организма, чаще всего связана с когнитивными установками, которые создаем мы сами. Это нормальная, адекватная реакция, которая позволяет человеку адаптироваться в сложной или опасной для него ситуации.

НО!!! Несмотря на то, что тревожность- это базовая эмоция (от базовых эмоций не избавляются), высокий уровень тревоги в течении 2-недельного периода может привести к психическому расстройству: стрессу, депрессии.

ЧТО ДЕЛАТЬ???

СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ!!!

- **Детализируем!**
Выясняем, какова настоящая причина беспокойного состояния.
Обычно это позволяет увидеть реальную картину
- **Используем экспозиционную терапию!**
Встреча с проблемой «в лоб»
Признаем существование беспокойства, а не полностью избавляемся от него!
- **Соблюдаем Режим!**
Сон отвечает за восстановление нашего организма, в том числе и нервной системы
- **Переключаемся!**
От одного вида деятельности к другому. Например, от физической нагрузки к умственной. Во время физической происходит восстановление функций головного мозга, за счет поступления кислорода. А при умственной восстанавливается мышечная система, за счет улучшения кровотока в мышцах

- **Дышите!**
Самый легкий и доступный для каждого способ в преодолении психологической нестабильности
- **Абстрагируйтесь!**
Хобби, фильмы, свежий воздух, спорт...

!!! Не помогает???

Обратитесь к специалисту

Не забывайте о том, что ваше здоровье- это самое ценное, что у вас есть!