Психологи МЧС России и психологи силовых структур разработали памятку по борьбе с тревожностью

Данные социологических исследований показывают, что в наши дни более половины взрослого населения страны сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Ежедневно люди оказываются в вихре событий и новостей, которые меняют жизнь. Такие изменения способны вызывать противоречивые чувства от решительности, отваги и готовности действовать до страха, тревоги и чувства беспомощности.

Психологи МЧС России считают, что можно научиться совладать со своими эмоциями, чтобы сохранять внутренне равновесие и помогать тем, кто в этом особенно нуждается. Для этого, совместно с психологами других силовых ведомств были разработаны специальные рекомендации о том, как справиться с тревогой и стрессом.

Специалисты дают действенные советы, о том, как вернуть себе ощущение контроля над ситуацией и снизить риск возникновения острого чувства тревоги. Среди основных рекомендаций - необходимость сосредоточиться на первоочередных делах, придерживаться постоянного режима дня, поддерживать свой круг общения. Психологи отмечают, что для снижения острого чувства тревоги необходимо соблюдать информационную гигиену - выбрать 2-3 источника информации, заслуживающих доверия, определить периодичность и длительность изучения информационного поля и постараться интересоваться другими новостями, а не только тревожащей темой.

Также не стоит пренебрегать физической активностью и не злоупотреблять алкоголем. В рекомендациях есть и советы по применению дыхательных практик и самоконцентрации.

Специалисты особо отмечают, что если не удаётся справиться со стрессом самостоятельно, лучше обратиться за профессиональной психологической помощью по телефону горячей линии психологической помощи МЧС России 8-800-775-17-17, психологической поддержки Вооруженных Сил РФ 8-800-550-67-98 или через интернет-службу экстренной психологической помощи МЧС России [https://psy.mchs.gov.ru](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpsy.mchs.gov.ru&post=-29031766_10709&cc_key=) .