**Наше здоровье в наших руках**

**Что делать с тревогой?**

***Подготовила учитель- дефектолог Т.В. Абраменко***

***Тревога может появиться после любой стрессовой ситуации. Опыт её «получения», как говорится, у каждого свой. А для современного человека, постоянно живущего в режиме online, тревога, как куст репейника.***

Мы постоянно цепляемся за каждую мелочь и тревожимся по пустякам, даже не осознавая, что такое состояние способно постепенно перейти в невроз. Важно понимать, что в состоянии тревоги проблемы не решаются, а, наоборот увеличиваются в размерах. Правильное решение можно найти только в спокойном состоянии. А помогут в этом пять способов снижения тревожности.

**Начните с уборки.** Снизить стресс помогает «наведение марафета» в доме, а беспорядок – усиливает его. Физическая нагрузка снизит, и общую тревожность тоже.

**Приведите в порядок дела.** Когда они накапливаются, то и сделать их сразу практически невозможно. В голове – постоянный хлам и мозг начинает испытывать напряжение, **«Ой, как это не забыть? Как не упустить из виду?».** И здесь важно писать списки дел! Завести ежедневник на работе и всё: вы начнёте соблюдать очерёдность. Мы же соблюдаем очерёдность в магазине.

**Здесь и сейчас.** Уровень тревожности и чувство беспомощности увеличивают постоянные размышления о прошлом или представления ужасного будущего, усиливают появление ощущения потери контроля над ситуацией, невозможность сделать её безопасной. Чтобы выйти из такого состояния, нужно сконцентрироваться на настоящем.

**Обратите внимание на ощущения.** Восприятие человека работает на восприятии внешнего и внутреннего мира. Если мы находимся только в своих мыслях и переживаниях, то, конечно, повышается тревожность. Запоминайте ощущения во время пешей прогулки, ходьбы или пробежки, научитесь понимать своё тело.

**Прислушайтесь к окружающим звукам.** Начните рассматривать то, что вас окружает. Ощутите своё дыхание. Концентрируйтесь. Это мощный релаксационный эффект, помогающий снизить стресс, тревогу.

**Уважаемые родители и педагоги!!! Соблюдайте эти правила. Они помогут вам избежать различных стрессовых ситуаций и тревоги.**