***Не стройте прогнозов***

На какое-то время попытки предсказать исход успокаивают - даже если они самые негативные - и дают иллюзию контроля над ситуацией. Но часто прогнозы слишком сильно влияют на наше поведение:

Советуем в момент стресса и неопределенности удерживать внимание на настоящем: смотреть, как развиваются события, отслеживать и принимать свои негативные эмоции и реагировать на то, что случилось в реальности, а не в воображении. Эта стратегия называется [«повышением толерантности к тревоге»](https://www.psychologytoday.com/us/blog/crazy-life/202005/6-ways-increase-uncertainty-tolerance#:~:text=It%20can%20lead%20to%20extreme,an%20anxiety%20disorder%20or%20not.) и рекомендуется людям, которые переживают сильное беспокойство из-за стрессовых событий.

Современный мир невозможно представить без высокого уровня неопределенности будущего. Человеческие ожидания и прогнозы постоянно не оправдываются - лучше принять непредсказуемость мира, чем жить в вечном разочаровании из-за того, что внешние факторы меняют планы.

***Вспомните о самом важном***

Кто и что для вас действительно важно. Может, это люди и животные, которых вы любите? Или дело жизни - написание книг, творчество, помощь другим людям?

Если на эти вопросы нет очевидных ответов, попробуйте вспомнить: чему вы мечтали посвятить себя, когда были ребенком? Или подумайте, кто нуждается в вашей помощи и поддержке? Часто смысл связан с ответственностью: заботиться о тех, кто от вас зависит, закончить дело, которое вы когда-то начали. Если найдете свой смысл, держите его в уме и вспоминайте, когда тревожно, горько и хочется сдаться.

**Наш адрес:**

г. Когалым,

ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон**

отделение психологической

помощи гражданам

8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkkcson86%2F&post=-147396743_1080&cc_key=)

**Сайт учреждения:**

[**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

*Бюджетное учреждение Ханты-*

*Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**



г. Когалым

В настоящее время события в стране и в мире у многих вызывает самые тревожные чувства. Как бороться с паническими настроениями и сохранять жизнестойкость?

Вот несколько советов о том, как взять тревожные мысли под контроль.

***Не бросайте свои привычные дела***

В момент острой тревоги многим сложно заниматься привычными делами: гулять с собакой, готовить завтрак, писать сообщения в рабочие чаты. С точки зрения физиологии в этом нет ничего удивительного. Тревога - реакция организма на предполагаемую или реальную опасность. Она запускает стрессовый механизм: уровень кортизола и адреналина в крови начинает зашкаливать, мозг отчаянно пытается найти выход из ситуации. Повседневные дела на этом фоне сразу начинают казаться ненужными и даже неуместными.

***Войдите в состояние потока***

Состояние потока подразумевает полное погружение в процесс деятельности, когда исчезают все не относящиеся к ней мысли и ощущения. Дело должно быть достаточно трудным, чтобы заинтересовать рациональный мозг, и в то же время посильным.

Состояния потока нельзя добиться во время релаксации или отдыха, его можно испытать только при активной деятельности.

***Используйте технику медитации-сосредоточения.***

Постарайтесь сконцентрировать все внимание на определенном объекте - любой вещи, находящейся в поле зрения, или придуманном образе.

Во время медитации не следует допускать никаких посторонних мыслей, а если такое все-таки случится, вновь перенесите все внимание на выбранную «мишень».

Тренируйтесь ежедневно. Людям, регулярно практикующим медитацию, намного проще уследить за своими мыслями и эмоциями, чем тем, кто никогда этим не занимался.

***Переключайте внимание на что-нибудь приятное***

Поймайте удручающую мысль, отстранитесь от нее и быстро переключитесь на что-нибудь положительное или нейтральное.

Каждый раз, когда к вам подкрадывается очередная негативная мысль, знайте: вы находитесь на развилке и в вашей власти выбрать иной путь. Старайтесь всегда переключать внимание на положительные стороны событий.

***Тренируйте навыки самоконтроля***

Если вы будете регулярно упражняться в самоконтроле, то вам будет легче преуспеть и в остальных ситуациях, когда требуется держать себя в руках.

Укрепляйте мышцу самоконтроля при каждом удобном случае. Нам постоянно приходится принимать решения. Посмотреть еще один эпизод сериала или наконец-то написать пост в блог? Съесть полезный овощной салат? кусок шоколадного торта.

Организм продолжит фонтанировать гормонами стресса, даже если вы просто думаете о нем, а не переживаете в реальности.

Поэтому, пережив травмирующую ситуацию, соберите волю в кулак и постарайтесь отключиться от произошедшего, сосредоточив внимание на чем-нибудь другом. Обуздав мысли, вы не дадите мозгу погрузиться в негатив.

***Физическая нагрузка***

Другой способ прийти в норму после стресса - легкая физическая нагрузка. Если вы на работе, в обеденный перерыв энергично пройдитесь. Ходьба или бег под музыку поднимают настроение.

Еще лучше, если вы будете заниматься спортом регулярно. Систематические тренировки положительно сказываются на психологическом состоянии, снижают тревожность.

***Используйте силу дыхания***

Регулируя частоту и глубину дыхания, можно смягчить реакцию на стресс и быстрее восстановиться. Если вы здоровы, постарайтесь замедлить частоту дыхания в течение 15 минут примерно до 6–7 вдохов в минуту.

***Созерцайте природу***

Прогулка до ближайшего парка или отдых в окружении природы минимум раз в день - мощное и бесплатное лекарство от стресса, всегда доступное и обладающее продолжительным эффектом.