

## Памятка для родителей.

### Как справиться с тревожными мыслями???



#### Стратегии поведения:

Беспокойство провоцируют внешние обстоятельства, которые мы не можем контролировать, и стрессовые реакции, вызванные этими обстоятельствами. Существует несколько стратегий переживания беспокойства. Как правило, это неосознаваемые импульсы, которые помогают психике пережить стресс.



#### *Мониторинг.*

Вы хотите лучше разбираться в ситуации и читаете всё больше и больше новостей.

#### *Обсуждение новостей.*

Чтобы разделить с кем-то свою тревогу и снизить беспокойство, вы начинаете обсуждать новости.

#### *Обдумывание планов.*

Вы застреваете в порочном круге обдумывания стратегий, ведь каждый день поступают свежие новости и планы приходится корректировать.

### *Импульсивное поведение.*

Люди скупают технику, продукты, валюту. Однако беспокойство всё равно растёт, потому что запасов всегда недостаточно.

Возникает разумный вопрос: что теперь, не готовиться, не обсуждать, изолироваться от общества? Радикальность в таких вопросах ни к чему. Нужно постараться выработать разумное поведение.



### **Разумное поведение!**

#### **1. Ограничьте поток информации.**

Выберите пару источников новостей, которым доверяете, и постарайтесь изучать только их.

#### **2. Не злоупотребляйте обсуждениями.**

Не поддавайтесь на провокации и, если не готовы вступить в диалог сейчас, предложите коллеге или другу поговорить об этом позже.

#### **3. Выделяйте время для планирования.**

Постарайтесь выделять под планирование какое-то время раз в один или несколько дней. Планируйте только в спокойном состоянии: как вы будете обращаться с деньгами, с работой, с жильём.



#### 4. Привычная рутина

Из-за беспокойства и неопределённости вы можете начать откладывать привычные дела. Но такая жизнь «на паузе» приводит к усилению тревоги. Рутинa — основа стабильности и хорошего самочувствия. Уборка, прогулки, приготовление еды — важные дела, которые могут приносить удовольствие и отвлекать.

Если вам трудно начать, попробуйте заводить таймер: 10–15 минут концентрируйтесь на деле, которое необходимо сделать, а затем отдыхайте. Так вы и не устанете, и сможете продолжать жить жизнь.

Помните, что испытывать любые чувства — это нормально. Только вы знаете, как вам лучше проживать тревогу. Делайте то, от чего станет легче: хочется плакать — плачьте, хочется злиться — злитесь.

Заботьтесь о себе и близких и помните, что вы не одиноки!

