Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной

Недели осведомленности о стрессе)

* Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни.

У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.

* Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.
* Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.