**Як приборкати страх та зменшити тривожність під час війни.**

В Україні йде повномасштабна війна, у якій гинуть люди.

У критичній ситуації людина починає відчувати тривогу і страх, при цьому надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, тому необхідно уберегти себе від такого стану.

Психологиня і психотерапевтка Анна Панченко розповіла, як знизити інтенсивність страху та відчуття тривоги.

Рекомендації:

**1. Фізична активність, повітря, сон, повноцінне харчування та питний режим.**

Зараз ці базові правила стали недоступною розкішшю для багатьох.

Однак, майте їх на увазі і, по можливості, виконуйте.

А також дотримуйтесь режиму сну чи за нагоди спіть. Недосип сильно підвищує тривожність і розхитує нервову систему.

Тому нам зараз і не дають спати ночами.

**2. Не проводьте весь свій час у різних каналах новин.**

Зараз багато фейкової інформації, щось дублюється.

Різні новини викликають різні емоції — злість, безсилля, надію, радість, лють, ненависть.

Наша дофамінова система починає вимагати такого інформаційного підживлення і ми “підсідаємо” на новини.

Такий собі ефект “тік струму”.

Однак від цих емоцій, наша нервова система втомлюється і виснажується.

Тому робіть інформаційний детокс. Іноді відкладайте телефон убік хоча б трохи.

**3. Звичні, рутинні дії заспокоюють нас.**

Намагайтесь займатись звичними для вас справами.

На рівні фізіології, нас лякає все нове та заспокоює звичне.

Зараз графік життя сильно змінився, і це підвищує рівень тривожності.

Допоможіть дітям вилізти з стрічок новин. Відновіть заняття чи оберіть хобі, яке вам разом до вподоби.