Несколько советов, как мыслить здраво и сохранять спокойствие.

**1.**

**Разделяйте тревожные мысли на полезные и вредные**

Полезные — те, которые ведут к конкретным действиям, стимулируют предпринять что-то, что решит проблему и повысит безопасность. Вредные — те, в ответ на которые невозможно ничего предпринять. Определив полезную тревожную мысль — определите необходимое действие, совершите его, и мысль уйдёт. Вредную тревожную мысль просто игнорируйте и переключитесь на что-то.

**2.**

**Вспомните, что дает вам опору**

Вспомните, что даёт вам опору в ситуации возросшей неопределённости. На что в себе и вокруг вы можете рассчитывать, кому вы можете и хотите помочь? Пусть это будут очень конкретные вещи. Зафиксируйте их. Почувствуйте, что вы не травинка в поле, что вам есть, на что опереться.

**3.**

**Дышите**

Дышите обращая внимание на своё дыхание. Каждый вдох и выдох — как возвращение к себе. Хорошо помогает, когда тревога будто «выносит» вас из вашего тела. Остановитесь и минуту понаблюдайте за своим дыханием. Если нет даже минуты — пусть это будет хотя бы один цикл дыхания, один вдох и один выдох.

**4.**

**Занимайтесь спортом**

Физические нагрузки умеренной интенсивности уменьшают тревожное состояние, положительно влияют на мыслительные процессы, тело перерабатывает стресс естественным путём, у вас повышается уровень энергии и жизнерадостности.

**5.**

**Спите достаточно, чтобы высыпаться**

Нехватка сна даже на час-два во много раз повышает склонность к тревоге и вызывает базовое состояние беспокойства.

**6.**

**Придерживайтесь информационной гигиены**

Доверяйте только информации из достоверных источников, и, если вы видите шокирующую новость, не верьте ей сразу, предположите, что это может быть как правдой, так и неправдой. Не распространяйте новости, вызывающие панику.

**7.**

**Проводите время с людьми**

Разговаривайте о своих страхах и надеждах с близкими, избегайте политических дискуссий с малознакомыми. Обнимайтесь! Люди — социальный вид, социальнее нас только муравьи и пчёлы, нам жизненно важно быть в компании с такими же, как мы, пребывание в кругу людей влияет на нашу биохимию.

**8.**

**Слушайте любимую музыку**

Музыка чудесным образом меняет состояние ума. Выберите любимые треки или включите классику.

**9.**

**Занимайтесь делами**

Занимайтесь делами, которые помогают вам быть в ресурсном состоянии. Сделайте список на неделю и делайте каждый день. Деятельность, которая приносит вам удовольствие, даже если в ней нет никакого смысла, работает как природный антидепрессант, даёт вам силу и энергию.

**10.**

**Практикуйте осознанность**

Практикуйте осознанность, увеличивайте временной зазор между стимулами внешнего мира и своими реакциями на них, улучшайте навыки эмоциональной саморегуляции.

**11.**

**Замечайте хорошее в своей жизни**

Мы биологически запрограммированы искать плохое вокруг, чтобы выжить или чтобы улучшить качество жизни. Негатив мы замечаем автоматически. Попробуйте фокусировать внимание на хорошем — оно всегда есть в вашей жизни. Мы способны одновременно чувствовать разные эмоции — например, страх и тревогу от положения в стране и радость от вкусного чая или хорошей книги.