

Как справиться со страхом и тревогой за близкого человека

Беспокойство за родных и близких может чувствовать любой из нас. Это естественно и нормально. Мы любим своих родных, мы эмоционально привязаны к ним. Нас пугают мысли о том, что их жизнь может неожиданно оборваться и нам придется жить с этой невозполнимой утратой. В критический период жизни такой страх может стать слишком навязчивым и серьезно повлиять на наше душевное состояние.

Происходящие события в стране сильно повлияли на эмоциональное состояние людей. В связи с проведением СВО, люди (которые проводили родных) остаются наедине со своей тревогой, переживают не только за их безопасность, но и за собственное настоящее и будущее. Плюс тревожность и стресс подогреваются новостями из интернета и телевидения, негативный отпечаток дают СМИ, показывая новости в стране и мире.

С точки зрения научной психологии, тревожное будущее уводит человека от реальности и дает дополнительный процент тревоги, потому что человек думает не только о прошлом, а также начинает думать о настоящем и будущем с его перспективами.

Ожидание, надежда на благополучный исход и навязчивые негативные мысли сменяют друг друга на протяжении дня. Со временем может показаться, что тревожные состояния притупились и вы даже каким-то образом свыклись с ними, однако без должной работы над собой, напряжение будет лишь копиться и превращаться в неврозы, панические атаки и прочие симптомы. Игнорировать свои страхи, боль и бессилие нельзя.

Многие испытывают эмоциональную травму, когда узнают о судьбе своих родных. В этот момент психика заставляет заморозиться в ожидании, когда жизнь вернется на круги своя, а в другом случае, может возникнуть тотальная суета и потребность в стремлении помогать (быть нужным) ... в надежде заглушить

собственную тревогу. Но если это волнение слишком сильное, и продолжается длительное время, мешает жить и истощает силы, то с этим необходимо что-то делать.

Как помочь себе преодолеть тревожные мысли и переживания

Применяйте:

- Отдых в достаточной мере (соблюдайте гигиену сна);
 - Регулярное полезное питание;
 - Общение с семьей и друзьями;
 - Обсуждение проблем с теми, кому доверяете;
 - Физическая активность;
 - Занятия для расслабления, прогулки на свежем воздухе, плавание и др.,
 - Коллективная деятельность (помощь другим);
- Переключение внимания с негативных эмоций и мыслей.

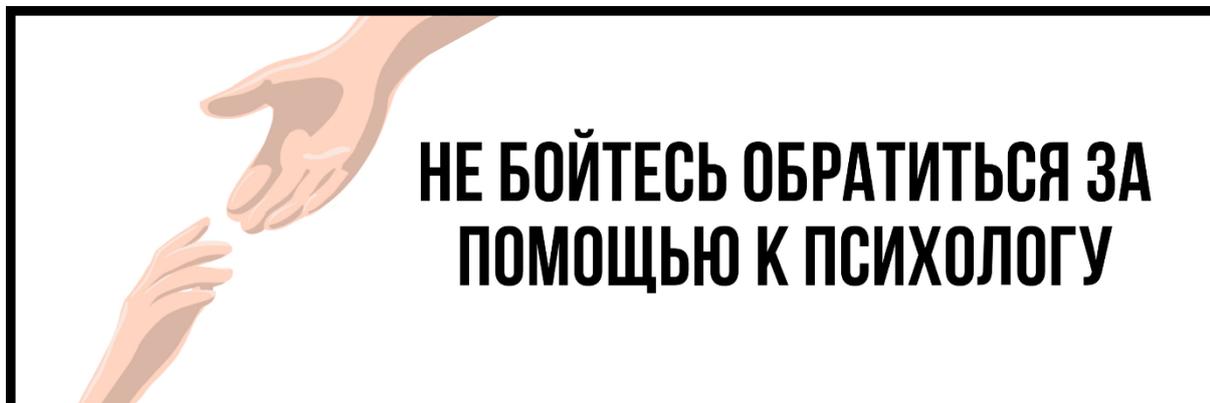


Избегайте:

- Алкоголь;
- Сон целыми днями...;
- Работа без отдыха и релаксации;
- Одиночество и отстранение от близких;
- Просмотр СМИ с негативным, агрессивным содержанием (Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте).

Если состояние тревоги и беспокойства продолжается значительное время и снижает качество жизни, а также сопровождается физическими

симптомами, вы не можете справиться с этой проблемой самостоятельно, обратитесь к специалистам (психологам, психотерапевтам).



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА
ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ**