



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как справиться с тревожностью? 🔍





Люди какого возраста чаще всего  тревожатся ?

Тревоге подвластны люди **любого** **возраста**. Это в большей степени зависит от личностных особенностей и темперамента человека.



## Триггеры, побуждающие тревожность

- Генетические факторы;
- Особенности воспитания и семейной истории;
- Перенесенный психотравмирующий опыт;
- Психологические особенности личности: склонность к гиперконтролю, перфекционизму, низкая самооценка и т.д.;
- Неадекватный режим дня: недостаток сна, низкая физическая активность;
- Употребление крепкого чая, кофе;
- Несбалансированное питание.





## Способы справиться с тревожностью



- Выстроить сбалансированный режим дня;
- Не забывать про физические нагрузки:  
ежедневные пешие прогулки в спокойном темпе;
- Научиться дыхательным упражнениям;
- Обратиться к специалисту за помощью:  
психологу, психотерапевту.

**!** Достаточная физическая активность способна помочь снять  
• общее напряжение и поможет разгрузить нервную систему



Как гаджеты воздействуют на нервную систему, психику и состояние человека 🔍

## Гаджеты приводят к перегрузке нервной системы

- При просмотре новостных лент, развлекательного контента нашему мозгу приходится постоянно обрабатывать большой поток информации, а настоящего отдыха не наступает;
- Также соцсети заставляют нас сомневаться в своих способностях, сравнивать свою жизнь с окружающими, что приводит к повышению уровня тревоги.