



ТРАВОТА
ТРАВОТА
ТРАВОТА

Тіло



Їжте добре збалансовану їжу

Не пропускайте жодних прийомів їжі та завжди тримайте під рукою корисні перекуси, що підвищують енергію



Обмежте вживання алкоголю та кофеїну

Алкоголь і кофеїн можуть посилювати занепокоєння та викликають напади паніки. Замість цього пийте воду



Висипайтесь

Під час стресу ваше тіло потребує додаткового сну та відпочинку. Важливо спати 8 годин на добу!



Займайтеся спортом щодня

Заняття спортом можуть допомогти вам почуватися добре та зберегти здоров'я



MozOk

Мозок



**Зробіть все,
що можете**

Пишайтеся тим, як близько
ви наблизилися до цілі



**Ви не можете
контролювати все**

Розгляньте свій стрес: чи справді
все так погано, як ви думаєте?



**Підтримуйте
позитив**

Постарайтесь замінити
негативні думки позитивними



**Визначте, що
викликає тривогу**

Запишіть у щоденник, коли ви у стресі
або тривозі, і знайдіть закономірність



**Відскануйте QR-код, щоб
дізнатись більше про те,
що лежить в основі
розвитку тривоги**

Що робити?



Візьміть тайм-аут

Займайтеся йогою, слухайте музику, медитуйте, робіть масаж або навчіться техніці релаксації. Це допомагає «очистити голову»



Зробіть глибокий вдих

Повільно вдихайте і видихайте протягом дня, коли відчуваєте стрес



Повільно порахуйте до 10

Повторіть і порахуйте до 20, якщо необхідно



Зверніться до спільноти

Станьте волонтером або знайдіть інший спосіб бути активним у своїй спільноті, що створить мережу підтримки та дозволить вам відпочити від щоденного стресу



Поговоріть з кимось

Скажіть друзям і родині, що ви перевантажені, і повідомте їм, як вони можуть вам допомогти. Зверніться до лікаря або терапевта за професійною допомогою

Людина може відчувати занепокоєння, зіткнувшись із проблемою на роботі, перед екзаменом або перед прийняттям важливого рішення. Але тривожні розлади включають не лише тимчасове занепокоєння чи страх. У людини з тривожним розладом тривога не зникає і може з часом посилюватись. Симптоми можуть впливати на повсякденну діяльність, таку як результати роботи, успіхи в навчанні та стосунки.

Люди з генералізованим тривожним розладом (ГТР) виявляють надмірну тривожність або занепокоєння протягом більшості днів впродовж принаймні 6 місяців з приводу таких речей, як особисте здоров'я, робота, соціальні взаємодії та повсякденні звичні життєві обставини. Страх і тривога можуть спричинити значні проблеми в таких сферах життя, як спілкування з іншими людьми, навчання та робота.

У людей з панічним розладом повторюються несподівані напади паніки. Панічні атаки – це раптові періоди сильного страху, які швидко виникають і досягають свого піку за лічені хвилини. Напади можуть статися несподівано або можуть бути викликані дією певних тригерів, наприклад предметом або ситуацією, які викликають страх.

Люди з панічним розладом часто зайняті думками про те, коли відбудеться наступна атака, і активно намагаються запобігти майбутнім панічним нападкам. Страх, викликаний думками про наступні напади паніки, та зусилля, спрямовані на уникнення нападів, викликають значні проблеми в різних сферах життя людини.

Фобії – це інтенсивний страх або відрaza перед певним об'єктом або ситуацією, яка становить невелику небезпеку або взагалі не становить небезпеки. Попри те, що в деяких обставинах почуття страху може бути виправданим, той страх, який відчувають люди з фобіями, не пропорційний реальній небезпеці, спричиненій ситуацією чи предметом.

Специфічні фобії (іноді їх називають простими фобіями)



Акрофобія
страх висоти



Аерофобія
страх польотів



Арахнофобія
страх павуків



Кінофобія
страх собак



Гематофобія
страх крові



Алгофобія
страх болю



Тріпанофобія
страх голки
та уколів



Нозофобія
страх захворюти



Вермінофобія
страх бактерій,
мікробів, заразитися

Агорафобія — це стан, при якому ви відчуваєте тривогу через те, що зможете опинитись в ситуаціях, коли допомога буде недоступна або з якої буде важко втекти.

Приклади таких ситуацій:



Використання громадського транспорту, такого як потяги, літаки або автобуси



Перебування в закритих або тісних приміщеннях, таких як тунелі або ліфти



Перебування в людних громадських місцях, таких як універмаги чи ресторани



Виходити з дому наодинці

Саме тому ці люди не хочуть залишати свої будинки і уникають подорожувати в будь-яке інше місце, крім свого будинку і офісу



Соціальний тривожний розлад

це інтенсивний, постійний страх перед спостереженням і засудженням з боку інших. Для людей із соціальним тривожним розладом страх перед соціальними ситуаціями може бути настільки інтенсивним, що здається, що вони не можуть контролювати. Деяким людям цей страх може заважати ходити на роботу, відвідувати школу або виконувати повсякденні справи.

