



ТРИВОЖНІСТЬ

ТРИВОЖНІСТЬ

Чому не варто ігнорувати тривожність?



Тривожність – це сигнал, який намагається вказати на те, що вам потрібно щось пропрацювати або змінити. Якщо ви проігноруєте цей сигнал, він стане голоснішим, доки його не почують.



Набагато краще почати звертати увагу на свою тривогу якомога швидше, щоб виявити свої негативні моделі мислення та шкідливі звички, перш ніж все вийде з-під контролю

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ТРИВОЖНІСТЬ



М'язова напруга

Розумова напруга

Нудота, діарея, проблеми
з кишківником

Різкі коливання
апетиту



Тілесний біль

Прискорене серцебиття,
тремтіння, задишка

Проблеми зі сном

Запаморочення

12 звичок, які посилюють тривожність

Пропуск прийому їжі

Нестача сну

Зловживання фастфудом

Погані харчові звички

Тяга до солодкого

Споживання алкоголю

Постійні перегляди новин

Не займатися спортом

Порівняння себе з іншими

Недостатнє споживання води

Ігнорування стану тривожності



ЯК ЗНИЗИТИ ВІДЧУТТЯ ТРИВОЖНОСТІ?

Фізична активність

Повноцінно відпочивати вночі



Обмеження вживання алкоголю

Збалансоване харчування

Кинути куріння



Вправи на глибоке дихання

Обмежити вживання кофеїну

Медитація

