



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ



Якщо відчуваєте тривогу або занепокоєння, складіть список того, що вас зараз лякає.

Визначте причини та спробуйте продумати кроки вирішення ситуації.

Якщо відчуваєте паніку чи переляк, спробуйте декілька разів глибоко вдихнути, затримати дихання, потім видихнути та знову затримати дихання, бажано на рахунок: 1, 2, 3, 4.

Далі напружте на кілька секунд всі м'язи тіла, а потім починайте помалу розслабляти: обличчя, шию, руки, ноги.



Також спробуйте перемкнути увагу, наприклад, прочитати вірш, повторити іноземні слова.

Психологи і педагоги дбають про психічне здоров'я дітей на Telegram-каналі "Підтримай дитину", а також дорослих на Telegram-каналі "Подбай про себе".