

Вдох-выдох: пять приёмов для снижения стресса



От происходящего голова идет кругом.

У людей появляется чувство тревоги, начинается паника.

Как же обезопасить себя и не поддаться на провокацию?



Прислушайтесь к себе

Всё, что вы сейчас чувствуете, — нормально.

Не стоит стесняться эмоций или их отсутствия.

Это ваша защитная реакция на события.



Подумайте о личных рисках

Бесконтрольные переживания выматывают.

Попытайтесь понять, какие риски ситуация несёт для вас лично и что можно сделать.



Избавьтесь от инфошума

Сейчас в лентах много эмоций и дезинформации.

Почаще отстраняйтесь, выделите на поиск и чтение новостей меньше времени.



Сделайте что-то хорошее

Необязательно спасать мир, измените что-нибудь на микроуровне. Можно обнять близкого или помочь благотворительному фонду.



Продолжайте жить

Гуляйте, работайте, занимайтесь любимым делом.

Вы нужны близким, коллегам, клиентам — это всё очень важно, правда.