

24 февраля 2026 13:16 Стиль

Психолог рассказала, как научиться жить в условиях неопределенности

Психолог Шелыганова: разделение фактов и фантазий поможет справиться с тревогой

 Ирина Избаш



© oatawa/Shutterstock/FOTODOM

Чтобы справиться с тревогой, необходимо научиться разделять факты и фантазии. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Арина Шелыганова.

«Наш мозг эволюционно настроен предсказывать и контролировать: когда нет ясности, активируется система тревоги. Повышается уровень стресса, усиливается внутренний контроль, появляются навязчивые мысли. Чтобы самостоятельно справиться с неопределенностью, нужно научиться разделять факты и фантазии», — заявила эксперт.

По ее словам, нужно записать, что реально известно, а что — предположения. Шелыганова также предложила спросить себя, на что человек сам может повлиять сегодня.

Психолог подчеркнула, что вернуть ощущение опоры можно с помощью маленьких действий.

«Научитесь регулировать свое тело: дыхание, движение, сон и режим. Также стоит ограничить информационный поток. Избыток новостей усиливает тревогу», — добавила врач.

Кроме этого, она посоветовала тренировать толерантность к неопределенности.

«Малые дозы неизвестности, например, не проверять сообщение сразу или не искать мгновенный ответ, — укрепляют психическую гибкость. И еще очень важно, чтобы у вас была опора на ценности. Когда внешняя ясность отсутствует, ориентиром становятся личные смыслы и принципы», — объяснила Шелыганова.

Врач обратила внимание, что нужно понимать: не сама неопределенность вызывает тревогу, а ее значимость, которую мы ей придаем. Если

14 апр
Жалко ли на
Лерчек по

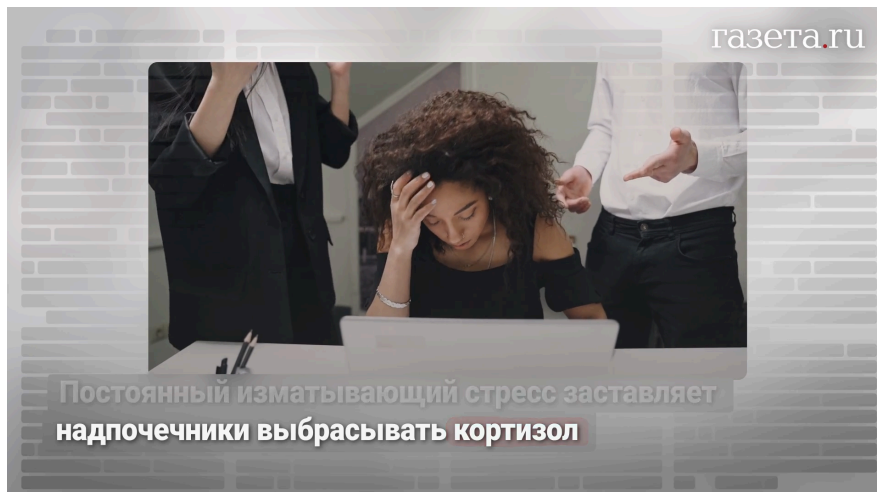
 Ол



Психолог рассказала, как научиться жить в условиях неопределенности - Газета.Ru | Новости вызывает тревогу, а то значение, которое мы ей придаем. Если неизвестность интерпретируется как «опасность», организм реагирует соответствующе.

До этого психиатр [назвал](#) изменения в поведении, которые выдают проблемы с психикой.

Ранее психолог [объяснила](#), как вычислить нарцисса и почему отношения с ним опасны для психики.



👍 1 👏 0 🗨️ 0 😊 0 😞 0 ❤️ 0 🍷 0

24СМИ



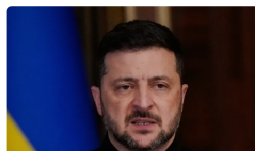
Пленный украинец выдал, что творят кубинские женщины в ВСУ



Прогремело из Москвы: что сказали в РФ после поражения Орбана



При обыске у вице-губернатора Коробки нашли нечто похуже золота



Новое заявление Зеленского о фронте вызвало ярость на Украине



Спирт «Рояль» из 1990-х: что это было на самом деле