

СТИЛЬ ЖИЗНИ / ЛАЙФХАКИ

08.01.2026, 22:30

Вкусный обед, танцы и диджитал-детокс: как снизить тревожность, когда все вокруг достигаторы

В мире, где уведомления приходят быстрее, чем мы успеваем вдохнуть, тревожность стала почти постоянным фоном. Нервная система работает на повышенных оборотах: звонки, сообщения, новости, социальные сети. Мы собрали советы, которые помогут тебе стать спокойнее.



Светлана Антонова
Автор

[Обсудить тему](#)

Теги: Лайфхаки для здоровья | нервный срыв | Эмоциональное выгорание | тревожность | Как контролировать эмоции



Getty images

Хорошая новость: тревожность поддается управлению. Через питание, движение и осознанное присутствие можно вернуть чувство контроля и спокойствия, даже если

полностью отключиться от гаджетов невозможно. Рассказываем, как это работает на практике.

Разобраться в теме VOICE помогли эксперты: международный фитнес-презентер и хорео-мастер LDFA **Сергей Побегалов**, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай» и автор мастер-классов по anti-age кухне **Сергей Леонов** и клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family **Агата Сивирин**.

Питание как способ заземления

То, что мы едим, влияет на эмоциональный фон не меньше, чем привычки сна и физическая активность. Современный рацион изобилует стимуляторами: кофе, энергетические напитки, быстрые углеводы. Они и создают кратковременный прилив энергии, за которым следует резкий спад, который усиливает внутреннее напряжение.

Как с этим бороться? Необходимо включить в рацион продукты, которые поддерживают нервную систему: индейку, яйца, бананы, орехи и рыбу с высоким содержанием омега-3. Регулярность приемов пищи так же важна, как и состав рациона. Теплые завтраки,

сбалансированные перекусы и достаточное количество воды помогают телу чувствовать стабильность и безопасность.

Особое внимание стоит уделить «ритуалам заземления»: завтрак без телефона, неспешный обед с фокусом на вкусы и текстуры еды, вечерние легкие перекусы без экранов. Эти небольшие практики создают ощущение контроля и способствуют снижению тревожности, действуя мягко и системно.

Движение как способ освободить эмоции

Наше тело хранит эмоции, и когда оно напряжено, ум не расслабляется. Ритмичные движения помогают мозгу вырабатывать эндорфины и дофамин — природные антидепрессанты. Поэтому даже короткая сессия танцев способна существенно улучшить настроение и снизить уровень стресса.

Если ты не умеешь танцевать, не страшно: важна не техника, а состояние. Простые движения под музыку позволяют телу выражать эмоции, которые обычно остаются внутри. Это эффективная форма «выгрузки» напряжения. Ключевое здесь — регулярность и вовлеченность: пять минут в день, полчаса раз в два-три дня или полноценный час на zumba-классе — все это работает.

Танец становится инструментом не только физической активности, но и психологической разгрузки. Мозг переключается с постоянного контроля уведомлений на ощущение ритма, дыхания и движения. В этот момент тело и разум синхронизируются, а тревожность снижается на физиологическом уровне.



Getty images

Цифровая нагрузка и осознанность

Жить без гаджетов современному человеку практически невозможно. Поэтому важно научиться управлять их влиянием на психику. Постоянное отслеживание показателей — сна, пульса, стресса — может помочь, но иногда оно превращается в источник тревожности. У людей с повышенной тревожностью фиксация на цифрах может стать навязчивой: проверка данных превращается в способ держать тревогу под контролем.

Важно различать заботу о себе и навязчивый контроль. Если данные помогают понять потребности — например, когда нужен отдых или движение, — это поддержка. Если же измерения становятся ритуалом, без которого невозможно почувствовать себя в норме, они усиливают внутреннее напряжение.

Используй гаджеты гибко: обращай внимание на динамику, на свои ощущения, устраивай «тихие дни», когда устройство отдыхает вместе с тобой. Тогда чувство контроля превращается в ресурс, а не в источник тревожности.

Интеграция практик: питание, движение и дыхание

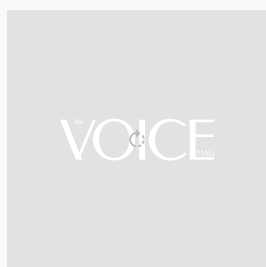
Идеальная схема снижения тревожности — сочетание нескольких подходов. Например, легкий завтрак с белком и сложными углеводами, короткая прогулка на свежем воздухе, вечерняя танцевальная сессия или просто движение под любимую музыку дома.

Важно, что эти практики дополняют друг друга. Правильное питание снижает физиологическое напряжение, движение помогает телу выпустить эмоции, а осознанные паузы дают мозгу отдых и возможность восстановить внутренний ритм.

В результате формируется целостная система, где тревожность перестает доминировать над повседневной жизнью. Таким образом, даже при постоянном присутствии в цифровом мире человек может чувствовать себя более уравновешенно и энергично.



Еще больше интересных материалов — в нашем [телеграм-канале!](#)



Что происходит, когда ты угощаешь питомца со стола

[Читать](#) →



↪ [Поделиться](#)

Комментарии

Вы уже сейчас можете ответить автору анонимно. Если хотите комментировать под своим именем и следить за дискуссией — [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#)

Я думаю, что...



ОТПРАВИТЬ

