

[👑 Операция США и Израиля против Ирана](#) ⚡ СВО24 февраля ◦ [Аргументы и факты](#) ◦ [Общество](#)

Психолог Шельганова рассказала, как справиться с тревогой

Психолог Арина Шельганова заявила,
что разделение фактов и фантазий поможет
справиться с тревогой.

Источник: [Аргументы и факты](#)

Важно научиться отличать реальные факты от собственных домыслов и фантазий, чтобы снизить тревогу в условиях неопределенности. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический психолог Арина Шельганова.

По словам специалиста, когда нет ясности, мозг активирует систему тревоги, что ведет к стрессу и навязчивым мыслям. Самостоятельно справиться с этим поможет простой анализ. Так, нужно записать, что именно известно наверняка, а что является лишь предположением, и определить, на что человек реально может повлиять уже сегодня.

Психолог подчеркнула, что вернуть ощущение стабильности помогают маленькие, но регулярные действия. Важно наладить режим сна, дыхательные практики и физическую активность, а также ограничить потребление новостей, которое только усиливает тревогу.

Шельганова посоветовала тренировать толерантность к неопределенности, например, сознательно не искать мгновенные ответы или не проверять сообщения сразу. Это укрепляет психическую гибкость. Главной опорой в отсутствие внешней ясности должны стать личные ценности и принципы. Врач напомнила, что тревогу вызывает не сама неизвестность, а то, что мы воспринимаем ее как опасность.

Ранее тренер Юрий Брабечан заявил, что хронический стресс может помешать похудеть.

[➦ Поделиться](#) ⋮