

[НОВОСТИ](#) [КОСМОС](#) [ИРАН](#) [ТОЛЬКО У НАС](#) [ВОЕНКОРЫ](#) [УКРАИНА: СВОДКА](#) [КП В МАХ](#) [ОТДЫХ В РОССИИ](#) [З](#)[НОВОСТИ](#) [ЗДОРОВЬЕ](#) 24 февраля 2026 19:29

## Тревожность можно снизить: психолог назвала рабочие лайфхаки

Психолог Шелыганова: отделение фантазий от фактов помогает бороться с тревогой

Роман ПОЛОСИКОВ



*Тревожность можно снизить: психолог назвала рабочие лайфхаки  
Фото: Shutterstock.*

В условиях современного мира, когда завтрашний день кажется туманным, многие люди испытывают постоянную тревогу. Чтобы обрести спокойствие, необходимо четко понимать, где заканчиваются реальные факты и начинаются

По словам специалиста, человеческий мозг устроен так, что ему жизненно необходимо все контролировать и предугадывать. Когда ситуация становится непредсказуемой, в организме включается режим тревоги, из-за чего растет уровень стресса и появляются навязчивые мысли. Чтобы помочь себе, эксперт советует для начала выписать на лист бумаги всё, что известно о проблеме, а затем отдельно перечислить все домыслы. Также важно честно ответить себе на вопрос, на какие аспекты ситуации человек реально может повлиять уже сегодня.

Вернуть утраченное чувство стабильности помогут простые, но регулярные действия, связанные с заботой о себе. Психолог рекомендует наладить дыхательные практики, режим сна и двигательную активность, поскольку контроль над телом напрямую влияет на эмоциональный фон.

Кроме того, необходимо строго дозировать получаемую информацию, так как бесконечный поток новостей только усиливает нервное напряжение. Специалисты выяснили, что стремление постоянно быть на связи на работе и отказ от отдыха часто продиктованы не любовью к делу, а все той же тревожностью, от которой человек пытается убежать.

Результаты исследований, на которые ссылается [360.ru](https://360.ru), подтверждают, что такое поведение может сигнализировать о серьезных психологических проблемах и в итоге приводит к плачевным последствиям для здоровья.

Источник:  kp.ru

Роман ПОЛОСИКОВ



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЧИТАЙТЕ НАС В МАХ!