



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ВПІЗНАТИ ТРИВОЖНІСТЬ?



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ВПІЗНАТИ ТРИВОЖНІСТЬ?



м. Кропивницький

Тривожність — це внутрішній стан напруження й нервовості, що може виникати в різних ситуаціях і визначається почуттям страху та душевного дискомфорту.

Усі ми час від часу відчуваємо тривожність. Зазвичай хвилювання через певні події чи буденні клопоти триває недовго — від кількох хвилин до кількох днів. Але для когось тривожність — це не просто напружений день чи занепокоєння, це результат тривалого стресу, який може перерости у тривожний розлад.

Не поспішайте сваритися чи ображатися, якщо людина:

Довго не відповідає в чатах або ігнорує дзвінки. Це може свідчити про її тривожний стан, а навала чатів чи безліч дзвінків може лише підсилювати це відчуття.

Раптом змінює плани. Несподівана хвиля тривоги може змусити людину скасувати плани в останню мить. Їй буде складно пояснити причину тим, хто не мав такого досвіду.

Уникає особистих зустрічей, віддаляється. У вільний час людина залишається на самоті. Їй важко відвідувати заходи, зустрічатися з друзями чи колегами й вдавати, ніби все добре.

У розмові уникає зорового контакту. Це не завжди ознаки байдужості чи неповаги. Людина з тривожністю воліє, щоб на неї не звертали уваги. Розмови віч-на-віч можуть бути для неї некомфортними.

Говорить без упину, перебиває. У стані тривожності буває важко контролювати емоції й думки. Інколи людям настільки нестерпна тиша, яка виникає в розмові, що вони всіляко намагаються її заповнити.

Поводиться зверхньо, дратується через дрібниці, спалахує гнівом.

Людина із тривожністю часто перебуває «на грані», і будь-яка емоція може стати «останньою краплею».

Якщо ви чи ваші близькі страждаєте на постійну тривожність, спробуйте:

- дотримуватися щоденної рутини;
- мати здорове харчування за графіком;
- мати повноцінний сон;
- обмежити час у соцмережах, стрічках новин;
- регулярно приділяти час собі (спорт, масаж, улюблені фільми, книги, музика тощо).

Якщо вам не вдається подолати тривожність самотужки, обов'язково зверніться до спеціаліста.

Тривожність — це внутрішній стан напруження й нервовості, що може виникати в різних ситуаціях і визначається почуттям страху та душевного дискомфорту.

Усі ми час від часу відчуваємо тривожність. Зазвичай хвилювання через певні події чи буденні клопоти триває недовго — від кількох хвилин до кількох днів. Але для когось тривожність — це не просто напружений день чи занепокоєння, це результат тривалого стресу, який може перерости у тривожний розлад.

Не поспішайте сваритися чи ображатися, якщо людина:

Довго не відповідає в чатах або ігнорує дзвінки. Це може свідчити про її тривожний стан, а навала чатів чи безліч дзвінків може лише підсилювати це відчуття.

Раптом змінює плани. Несподівана хвиля тривоги може змусити людину скасувати плани в останню мить. Їй буде складно пояснити причину тим, хто не мав такого досвіду.

Уникає особистих зустрічей, віддаляється. У вільний час людина залишається на самоті. Їй важко відвідувати заходи, зустрічатися з друзями чи колегами й вдавати, ніби все добре.

У розмові уникає зорового контакту. Це не завжди ознаки байдужості чи неповаги. Людина з тривожністю воліє, щоб на неї не звертали уваги. Розмови віч-на-віч можуть бути для неї некомфортними.

Говорить без упину, перебиває. У стані тривожності буває важко контролювати емоції й думки. Інколи людям настільки нестерпна тиша, яка виникає в розмові, що вони всіляко намагаються її заповнити.

Поводиться зверхньо, дратується через дрібниці, спалахує гнівом.

Людина із тривожністю часто перебуває «на грані», і будь-яка емоція може стати «останньою краплею».

Якщо ви чи ваші близькі страждаєте на постійну тривожність, спробуйте:

- дотримуватися щоденної рутини;
- мати здорове харчування за графіком;
- мати повноцінний сон;
- обмежити час у соцмережах, стрічках новин;
- регулярно приділяти час собі (спорт, масаж, улюблені фільми, книги, музика тощо).

Якщо вам не вдається подолати тривожність самотужки, обов'язково зверніться до спеціаліста.