Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.

Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.

Тревожность – это психологическая особенность человека.

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс.

В этом помогают:

• умеренные физические нагрузки,

• хобби,

• ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ,

• планирование дня,

• обращение за помощью к специалисту.















