



# ТРИВОЖНІСТЬ

## ТРИВОЖНІСТЬ

Чому не варто  
ігнорувати тривожність?



**Тривожність** – це сигнал, який намагається вказати на те, що вам потрібно щось пропрацювати або змінити. Якщо ви проігноруєте цей сигнал, він стане голоснішим, доки його не почують.



**Набагато краще почати звертати увагу на свою тривогу якомога швидше, щоб виявити свої негативні моделі мислення та шкідливі звички, перш ніж все вийде з-під контролю**

## ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ТРИВОЖНІСТЬ



М'язова напруга

Розумова напруга

Нудота, діарея, проблеми з кишківником

Різкі коливання апетиту



Тілесний біль

Прискорене серцебиття, тремтіння, задишка

Проблеми зі сном

Запаморочення

## 12 звичок, які посилюють тривожність

Пропуск прийому їжі

Нестача сну

Зловживання фастфудом

Погані харчові звички

Тяга до солодкого

Споживання алкоголю

Постійні перегляди новин

Не займатися спортом

Порівняння себе з іншими

Недостатнє споживання води

Ігнорування стану тривожності

# ЯК ЗНИЗИТИ ВІДЧУТТЯ ТРИВОЖНОСТІ?

Фізична активність

Повноцінно відпочивати вночі

Обмеження вживання алкоголю

Збалансоване харчування

Кинути куріння

Вправи на глибоке дихання

Обмежити вживання кофеїну

Медитація

