1. **Чётко разграничьте сферы своего влияния.**

Вы не можете повлиять на течение событий на мировом уровне. А вот повлиять на свою повседневную жизнь вы можете. Поэтому самое лучшее, что сейчас можно сделать, – это позаботиться о себе, поберечь свои нервы.

1. **Сократите время просмотра новостей.**

Сейчас очень много информации, которая не отличается достоверностью и только усиливает тревогу. Смотрите новости в ограниченном количестве (например, не больше 10-15 минут в день) или полностью исключите их. ВАЖНО. Не смотрите новости перед сном, чтобы спать спокойнее.

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ**



1. **Займите себя чем-нибудь.**

Любая активность – это возможность переключить своё внимание на что-то другое. ОБЯЗАТЕЛЬНО наличие физической нагрузки. Обычная прогулка на свежем воздухе поможет снизить тревогу.

1. **Заботьтесь о себе.**

Спите достаточно, регулярно питайтесь. Делитесь своими переживаниями с другими людьми, не держите тревожные мысли в себе. И не позволяйте себе долгое время находиться в состоянии тревоги. Мягко, но регулярно направляйте фокус своего внимания на то, что может привести вас в более спокойное состояние.