**С 1 по 30 ноября 2022 года**

Единая социально-психологическая служба

«Телефон доверия» в ХМАО - Югре проводит акцию

**«Тревога. Как быть?»**

Тревога – это эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности перспективы. Любое неспокойное время — почва для развития тревожности.

С другой стороны, тревога предупреждает человека об опасности и помогает сконцентрироваться, адаптироваться к новой ситуации. Однако, если тревога слишком сильная и выходит из-под контроля, то, наоборот, дезорганизует, ослабляет.

Для снятия эмоционального напряжения при низкой степени тревожности рекомендуется использовать контроль за дыханием, техники самопомощи.

При повышенном уровне тревожности, а также, если человек находится в состоянии напряжения длительно, для наиболее эффективного результата полезно обратиться за психологической помощью.

Поводом обращения на телефон доверия могут стать темы:

* беспокойство, страх, тревога;
* повышенная нервозность и эмоциональная напряженность;
* чувство полной опустошенности;
* нарушение сна, повышенная усталость;
* напряжение в мышцах;
* сложности с концентрацией внимания.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам:

**8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00**

анонимно, круглосуточно, бесплатно