

# АКЦИЯ на «Телефоне доверия»

(Единая социально-психологическая служба в ХМАО-Югре)

## «Тревога. Как быть?»

С 1-30 ноября 2022 года

Поводом для обращения могут быть темы:

- беспокойство, страх;
- нервозность и напряженность;
- чувство опустошенности;
- нарушение сна;
- повышенная усталость;
- напряжение в мышцах и пр.

**8-800-101-1212**

**8-800-101-1200**

**Анонимно. Круглосуточно. Бесплатно.**



[OK.RU/TDUGRA](https://ok.ru/tdugra)



[VK.COM /TDUGRA](https://vk.com/tdugra)

**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 беспокойное 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