НЦПТИ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ТЕРАКТА

СОКРАТИТЕ ПОТОК НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Установите для себя лимит просмотра новостных передач, а лучше и вовсе откажитесь от мультимедийных источников информации, воздействующих на аудиторию визуальным и звуковым контентом, настройте ленты социальных сетей по своему усмотрению, исключив негативную информацию

ГОВОРИТЕ И ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не заводите и не поддерживайте разговоры о терактах. Если часто обсуждать эту тему, то страх скорее усилится. Психологи называют это вторичным стрессом

СОПОСТАВЛЯЙТЕ ФАКТЫ

Подумайте о том, что смертность от терактов гораздо меньше, чем, например, от болезней, аварий и несчастных случаев

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Занимайтесь спортом, любые физические нагрузки помогают справляться с плохими мыслями. Отказ от алкоголя и курения также способствуют вашему психологическому комфорту

ЧИТАЙТЕ КНИГИ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Психологи рекомендуют заниматься изучением своих страхов, поиском их глубинных причин и способов устранения

16+

*материал подготовлен на основе информации из открытых источников