

**Ігнорування тривожності**

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

Якщо довго ігнорувати тривожність, врешті-решт тривога може взяти під контроль вас та ваше життя! І з неприємного відчуття перетворитись на діагноз.

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.

Ваш тривожний розлад міг початися в результаті чогось, що було поза вашим контролем, наприклад, травми або смерті близької людини. Але ви можете побороти звички, які посилюють вашу тривогу.

Відсутність фізичної активності, неправильне харчування, зневоднення, харчові добавки, рафінований цукор, алкоголь, кофеїн і недостатній сон – усе це має науково доведений вплив і в рази посилює тривожність.

✍Почніть вести щоденні записи та відмічати:

🔘Рівні тривожності;

🔘Щоденну діяльність – харчування, фізичні вправи, ведення щоденника, афірмації тощо;

🔘Тривоги й страхи;

🔘15-хвилин перед сном записуйте нав'язливі думки на папір, щоб звільнитись від них;

⚪️ Роблячи це, ви можете визначити речі, які змушують вас більше або менше хвилюватися, а потім внести відповідні зміни у свій спосіб життя.

Рекомендації:

✅Перечитайте наші публікації про тривожність та чинники, які її посилюють. Візьміть до уваги ті, які наявні у вашому способі життя.

✅ Складіть список своїх шкідливих звичок і встановіть невеликі цілі, щоб зробити перші кроки до їх зміни.

✅Заведіть записник чи трекер на телефоні, аби відстежувати рівні тривожності, кількість та якість сну, ваш раціон та фізичну активність.