

Гомельский городской  
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и  
комплексной реабилитации

*Адрес центра:*  
г.Гомель,  
ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035

*Наши контакты:*  
тел./факс: 32-70-40

*Эл. почта:*  
[gdsrc@gorodgomet.by](mailto:gdsrc@gorodgomet.by)

*Сайт центра:*  
[www.gomet-gdsrc.gom.by](http://www.gomet-gdsrc.gom.by)

*Инстаграм:*  
[gdsrc.opikr](https://www.instagram.com/gdsrc.opikr)

Управление образования Гомельского городского  
исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской социально-педагогический центр»



*Методы самопомощи при  
тревожных состояниях*

*(для несовершеннолетних)*

Гомель, 2025

*Тревога – это чувство беспокойства, напряжения, страха перед чем-то.*

*Тревога может проявляться по-разному:*

- **физически** – учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головная боль, напряжение в мышцах;
- **эмоционально** – раздражительность, нервозность, страх, беспокойство, чувство опасности;
- **в мыслях** – навязчивые мысли, негативные прогнозы, страх неудачи, постоянное обдумывание проблем.



### *Почему я чувствую тревогу?*

- ▶ **Стресс:** экзамены, контрольные, конфликты с друзьями или родителями;
- ▶ **Неизвестность:** поступление в новое учебное заведение, переезд;
- ▶ **Перфекционизм:** стремление быть идеальным во всем;
- ▶ **Социальное давление:** необходимость соответствовать ожиданиям других.

### *Что можно сделать, чтобы помочь себе?*

#### *1. Переключаем внимание:*

- Упражнение «5-4-3-2-1»: назови 5 вещей, которые видишь, 4 вещи, которые можешь потрогать, 3 вещи, которые слышишь, 2 вещи, которые чувствуешь (запах), и 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус. Это возвращает тебя в «здесь и сейчас».
- *Сделай то, что тебе нравится:* послушай музыку, почитай книгу, порисуй.

#### *2. Управляем мыслями:*

- **Переформулируй:** преврати негативные мысли в позитивные или нейтральные. Например, вместо «Я провалю экзамен» подумай «Я хорошо подготовился, и я сделаю все, что в моих силах».



#### *3. Работаем с телом:*

- **Дыхание животом:** положи руку на живот. Вдохни медленно через нос, так, чтобы живот надулся. Выдохни через рот, втягивая живот. Повтори 5-7 раз.
- **Самомассаж:** помассируй шею, плечи, кисти рук.
- **Прогулка:** просто пройди по улице – движение помогает снять напряжение.

#### *4. Заботимся о себе ежедневно:*

- **Режим дня:** ложись и вставай в одно и то же время. Сон – твой главный помощник в борьбе со стрессом.
- **Здоровое питание:** ешь фрукты, овощи, белок. Избегай фастфуда, сладкого и кофеина.
- **Хобби:** найди занятие, которое приносит тебе удовольствие.
- **Общение:** проводи время с друзьями и семьей.

#### *Важно помнить:*

- не стесняйся просить помощи.
- проявление тревоги – это не слабость.
- справиться с тревогой возможно, нужно только научиться это делать.
- экспериментируй с разными методами и выбирай то, что подходит именно тебе.

