

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Як подолати страх



Спробувати уявити страх,
додавши гумористичного
контексту та абсурдних
деталей



Поділитися переживаннями
з іншими – промовляння
тривожних думок вголос може
змінити ваш погляд на ситуацію



Якщо страх небезпідставний –
скласти план дій, як уникнути
ситуації або підготуватися
до неї



Опанувати на рівні
тривожних думок, записавши
їх та оцінивши реальну
ймовірність певної ситуації



Не тікати від негативних
емоцій, а дозволити собі
проживати їх



Оцінити ситуації,
що лякають, за шкалою
від 0 до 100. Обрати найменш
тривожну та повторювати,
доки страх не зникне

