Алгоритм борьбы

с тревожными ситуациями

1. В ситуациях, когда возникают проблемы, не убегать и не прятаться от них.
2. Приближение к своим страхам и тревожным ситуациям – это уже половина победы.
3. Не спешить. Надо помнить, что время на решение проблемы всегда есть. Она не появляется просто так, из ниоткуда и, соответственно, не нанесет мгновенного ущерба.
4. Попытайтесь взглянуть на проблему глазами окружающих близких: как они бы повели бы себя в ней.
5. Попытайтесь оценить ситуацию: свои силы (что реально зависит от меня) и объективность (действительно ли ситуация настолько страшна, как кажется на первый взгляд).
6. Попытаться проанализировать ситуацию в целом и по частям.
7. Оценить свои возможности: с какими конкретно ситуациями я способен справиться самостоятельно, а где мне потребуется помощь. Не стоит сразу бежать за поддержкой к окружающим, но необходимо помнить, что они всегда готовы прийти на помощь.