**Справиться с тревогой**

Важно сознавать свое психическое состояние. В этом месяце мы обсудим признаки тревожности, стресса и беспокойства, которые могут отрицательно сказываться на качестве жизни. Кроме того, мы обсудим, как бороться с этими состояниями.

|  |
| --- |
| **В советах на этот месяц вы найдете следующее:**  **Таблица, которая поможет вам бороться с тревогой**  **Видео и статья об успокаивающей технике дыхания 4-7-8**  **Медитация под управлением инструктора**  **Учебные материалы, которые помогут вам и другим людям справиться с тревогой** |

[Посмотреть советы](https://optumeap.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Последние темы**. Подключайтесь к контенту - он постоянно обновляется, новая тема каждый месяц. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека.** Постоянный доступ к вашему любимому контенту. |
|  | **Поддержка для всех**. Поделитесь этими советами с теми, кому, по вашему мнению, это нужно. |

\* ВОЗ, «Психическое здоровье подростков» (WHO, “Adolescent Mental Health”). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> По состоянию на 3 ноября 2022 г.