

Не поспішайте
сваритися
чи образатися,
якщо людина...



в розмові уникає
зорового контакту

Це не завжди ознаки неповаги чи байдужості. Людина з тривожністю часто уникає особистих контактів чи воліє, аби на неї геть не звертали увагу. Тож розмова віч-на-віч і зоровий контакт можуть бути для неї некомфортними.

довго не відповідає у чатах
або ігнорує дзвінки

Це може свідчити про її тривожний стан, а навала чатів чи купа дзвінків може лише посилювати це відчуття.

раптом змінює плани

Раптова хвиля тривоги може змусити людину скасувати плани в останню мить, і їй буде складно пояснити це тим, хто не мав такого досвіду.

уникає особистих зустрічей,
віддаляється

У вільний час людина з посиленою тривожністю може лишатися на самоті. Їй важко відвідувати заходи, зустрічатися з друзями чи колегами і вдавати, ніби все добре.

Усі ми час від часу відчуваємо тривожність 😞 Зазвичай хвилювання через певні події чи буденні клопоти триває недовго — від кількох хвилин до кількох днів. Але для деяких тривожність — це не просто напружений день чи занепокоєння.

Як наслідок тривалого стресу вона може тривати протягом тижнів, місяців і навіть років. Може перерости у тривожний розлад і заважати людині жити повноцінним життям.

Пам'ятаймо про це та поважаймо одне одного 💙

📘 Якщо ви чи ваші близькі страждаєте на постійну тривожність, спробуйте щоденні вправи й техніки для заспокоєння, перегляньте свій графік — переконайтеся, що достатньо відпочиваєте, повноцінно харчуєтеся, знаходите час для себе. Якщо вам не вдається подолати тривожність самотужки, не соромтеся звернутися до спеціаліста.

чи навпаки говорить
без упину та перебиває

У стані тривожності буває важко контролювати емоції й думки, які рвуться назовні. А інколи людям настільки нестерпна тиша, яка виникає у розмові, що вони всіляко намагаються її заповнити.

поводиться зверхньо,
дратується через дрібниці,
спалахує гнівом

Людина з тривожністю часто перебуває на «на грані», і будь-яка емоція може стати «останньою краплею».

Не поспішайте сваритися чи образатися. Придивіться до людини. Врахуйте, що на її стан і поведінку можуть впливати події, про які ви не знаєте. А ще — ніколи не буде зайвим просто запитати

«Ти як? Я можу тобі
чимось допомогти?»

