

Не поспішайте
сваритися
чи ображатися
якщо людина..



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.

Тож не поспішайте сваритися чи ображатися, якщо людина...

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.

в розмові уникає зорового контакту

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

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 ображати.
Придивіться до людини. Врахуйте, що
її стан і поведінку можуть впливати по-
рози, про які ви не знаєте. А ще — ніколи не
буде зайвим просто запитати

«Ти як? Я можу тобі
чимось допомогти?»



[Ти як?](#)