



# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ТЕРАКТА



## ✓ СОКРАТИТЕ ПОТОК НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

*Установите для себя лимит просмотра новостных передач, а лучше и вовсе откажитесь от мультимедийных источников информации, воздействующих на аудиторию визуальным и звуковым контентом, настройте ленты социальных сетей по своему усмотрению, исключив негативную информацию*

## ✓ ГОВОРИТЕ И ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

*Не заводите и не поддерживайте разговоры о терактах. Если часто обсуждать эту тему, то страх скорее усилится. Психологи называют это вторичным стрессом*



## ✓ СОПОСТАВЛЯЙТЕ ФАКТЫ

*Подумайте о том, что смертность от терактов гораздо меньше, чем, например, от болезней, аварий и несчастных случаев*

## ✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Занимайтесь спортом, любые физические нагрузки помогают справляться с плохими мыслями. Отказ от алкоголя и курения также способствуют вашему психологическому комфорту*



## ✓ ЧИТАЙТЕ КНИГИ ПО САМОРАЗВИТИЮ

*Психологи рекомендуют заниматься изучением своих страхов, поиском их глубинных причин и способов устранения*

16+