

**Понедельник, 23.09.2024.**

**Пятиминутка о профилактике тревожных состояний**

[https://cPPP.rcoedu.ru/video/1\\_2024\\_2025/3\\_trev\\_sostoyaniye.mp4](https://cPPP.rcoedu.ru/video/1_2024_2025/3_trev_sostoyaniye.mp4)

Текст для учителя:

*Каждый из нас ежедневно сталкивается с трудностями, которые вызывают тревогу, раздражительность, печаль и множество других отрицательных эмоций. Наше состояние ухудшается, становится тяжело идти дальше, не разобравшись с тем, что уже случилось. В такие моменты важно знать, какие есть способы, чтобы помочь себе самостоятельно, и куда можно обратиться, чтобы получить поддержку.*

*Вопросы для обсуждения:*

*Кому из своего окружения вы можете обратиться за поддержкой и помощью в моменты тревоги?*

*Какие способы снижения тревоги вы еще знаете?*

*В Республике Коми существует анонимный чат-бот бесплатной психологической помощи в Telegram «Помощь рядом 11» (@psyhelp11\_bot). Чтобы найти чат-бот достаточно вбить в поиск мессенджера Телеграм: Помощь рядом11 и вам ответит специалист-психолог.*