

**физические
нагрузки**

**наслаждение
природой**

**установка
приоритетов**

**разговоры
по душам**

ТРЕВОГУ СНИЖАЕТ



ТРЕВОГА

это психическое состояние внутреннего беспокойства, направленное на прогнозирование опасности в будущем. Носит в себе отрицательный эмоциональный окрас.

ТРЕВОГУ УВЕЛИЧИВАЕТ

**отсутствие
активности**

**избыток
социальных
сетей**

**недостаток
сна**

**нарушение
личных
границ**

С уважением, ваш педагог-психолог
Дарья Васильевна Адмакина

