

## **Какие есть виды беспокойства?**

Беспокойство может быть конструктивным и неконструктивным, и психологи часто различают беспокойство о «реальных проблемах» и беспокойство о «гипотетических проблемах».

- Беспокойство о реальных проблемах касается фактически существующих проблем, которые требуют решения прямо сейчас. Например, в нынешней реальной ситуации с вирусом есть конструктивные решения, включающие регулярное мытье рук, социальное дистанцирование и физическую изоляцию при наличии симптомов. •
- «Гипотетическое» беспокойство о нынешнем кризисе здравоохранения может включать мысли о наихудших сценариях (мы называем это катастрофизацией). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей.

## **Когда беспокойство становится проблемой?**

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства. Мы говорим о том, что беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.

## **Что можно сделать с беспокойством?**

Беспокоиться естественно, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия.

**Это дерево принятия решений поможет вам различить беспокойство о реальных проблемах и «гипотетическое» беспокойство.**

