Как избавиться от тревоги?

1. Найти безопасное место, по возможности отдалившись от

источника тревоги

2 Запиши 10 главных тревожных мыслей, которые приходят в

голову чаще других.

3. Запиши 10 главных вещей, которые ты делаешь в школе,

когда тобой овладевает тревога и беспокойство.

4.Опиши свои физические симптомы

5. Попробуй выровнять дыхание

6. Помогут физические упражнения, прогулка.

7. Переключи свои мысли на что то другое.