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.