**Как уберечься от негативных эмоций в неспокойное время**

Сократить просмотр новостей, найти себе занятие и добавить живого общения - эти три правила помогут абстрагироваться от негативных эмоций на фоне напряженной геополитической повестки.

Оградите себя от потока новостей, не подписывайтесь специально на новостные каналы. Сейчас не тот случай, когда вы можете что-то пропустить, все важное кто-то обязательно вам сообщит. Поэтому не усиливайте специально этот негативный эффект, не кормите свою тревогу. Займите себя делом - это отвлекает от тревожных мыслей, и как можно чаще общаться в живую с друзьями и близкими.

"Оказывайте друг другу поддержку и не обесценивайте чужие переживания. Если не знаете, что сказать, обнимите или просто промолчите и выслушайте".

настоящая депрессия встречается редко, чаще люди стремятся у себя ее обнаружить для получения недостающего внимания и любви близких.