

Задача: написать статью для сайта по психологии о трёх способах борьбы с тревогой

Ключевые слова: тревога, панические атаки, беспокойство, страх

План выполнения

1. Сбор информации
2. Составление тезисов
3. Разработка структуры статьи
4. Написание статьи
5. Редактура статьи

Тезисы

1. Примеры влияния переизбытка информации
2. Уменьшение времени, которое человек проводит в интернете
3. Сублимация
4. Медитация

Структура статьи

1. Заголовок
2. Лид
3. Первый тезис
4. Второй тезис
5. Третий тезис
6. Заключение

Параметры отредактированного варианта

1. Чистота 7.3 по Главреду
2. Читаемость 9,1 по Главреду
3. Уникальность 100% по text.ru
4. Заспамленность 32% по text.ru
5. Вода 20% по text.ru
6. 2485 символов без пробелов

Первый вариант статьи

Три эффективных способа побороть тревогу

В наше непростое время всё больше и больше людей сталкиваются с одной серьёзной проблемой. Её зовут **тревога**. Переизбыток информации, который поглощает современный человек, негативно влияет на его нервную систему. Она просто не справляется с такой нагрузкой. Реакция организма может быть разной. Кто-то страдает от частых головных болей, у кого-то начинается «выгорание». А третьи встречаются с такой неприятностью, как волнение. Что же делать в такой ситуации? Давайте разбираться.

Сначала, стоит разобраться, каким именно образом информационное перенасыщение влияет на нас. В спектр его «действия» входит:

1. «Промывка» мозгов политической пропагандой
2. «Засорение» головы бесполезными вещами
3. Пагубное влияние на процессы мышления

Сколько раз вы ловили себя на мысли, что уже «засиделись» в телефоне. Уверен, много. Бесконечное пролистывание ленты социальных сетей впустую убивает Ваше время и заполняет

Ваше сознание ненужными смешными видео и картинками. Но чёрт с ними, они не самое страшное. Самое страшное – поддаться влиянию пропаганды или прочим полит. новостям. Нескончаемый негатив, который они за собой несут, вызывает **беспокойство**.

Так что, совет номер один – проводите меньше времени в интернете! Как бы банально это не звучало, но это работает. Займите себя чем-то другим. В качестве альтернативы для отдыха можно рассмотреть следующие варианты.

1. Чтение
2. Отдых на природе
3. Банальная прогулка

У Вас может быть хобби, на которое не хватало времени. Теперь у Вас его будет в достатке, чтобы заняться им. Интернет зависимость – серьёзная проблема. Но, проявив силу воли, её можно решить.

Второй способ – сублимация. Это понятие ввёл один из самых известных и влиятельных психологов в истории Зигмунд Фрейд. Оно означает необходимость трансформировать свой **страх** в что-то стоящее, преимущественно - в произведения искусства. Возможно, рифмы крутятся у Вас в голове, и Вы давно хотели заняться поэзией. Или где-то в шкафу завалялись, давно забытые краски. Может быть, Вы мечтали стать писателем? Это прекрасная возможность взяться за дело. Бумага всё стерпит. Попробуйте себя в творчестве. Кстати, чувства не обязательно должны быть негативными. Позитив также должен быть «использован».

Сублимация – трансформация всех своих негативных эмоций в что-то стоящее, преимущество – в произведения искусства.

И, последний способ – медитация. Необязательно принимать позу лотоса и быть на природе. Достаточно лишь тишины и желания. Просто закройте глаза и постарайтесь максимально очистить свою голову от мыслей. Это действующий способ победить **панические атаки**. Вынужден разочаровать. С первого раза у Вас ничего не получится. В медитации, как и во всём необходима практика. Чем больше тренировок, тем лучше результат.



Все три методики стоит применять в комплексе. Вместе они намного эффективнее повлияют на решение поставленной задачи. Главное начать. Всё остальное придёт в процессе.

Отредактированный вариант

Изменения в тексте выделены синим цветом

Три эффективных способа побороть тревогу

В наше непростое время всё больше и больше людей сталкиваются с одной серьёзной проблемой. Её зовут **тревога**. **Переизбыток информации негативно влияет на нервную систему современного человека**. Она просто не справляется с нагрузкой. Реакция организма может быть разной. Кто-то страдает от частых головных болей, у кого-то начинается «выгорание». А третьи встречаются с такой неприятностью, как волнение. Что же делать в такой ситуации? Давайте разбираться.

Для начала, стоит разобраться, каким именно образом информационное перенасыщение влияет на нас. В спектр его «действия» входит:

1. «Промывка» мозгов политической пропагандой
2. «Засорение» головы бесполезными вещами
3. Пагубное влияние на процессы мышления

Сколько раз вы ловили себя на мысли, что уже «засиделись» в телефоне? Уверен, много. Бесконечное пролистывание ленты социальных сетей впустую убивает Ваше время и заполняет сознание ненужными смешными видео и картинками. Но чёрт с ними, они не самое страшное.

Самое страшное – поддаться влиянию пропаганды или прочим полит. новостям. Нескончаемый негатив, который они за собой несут, вызывает **беспокойство**.

Исходя из этого, совет номер один – проводите меньше времени в интернете! Как бы банально это не звучало, но это работает. Займите себя чем-то другим. В качестве альтернативы для отдыха можно рассмотреть следующие варианты.

1. Чтение
2. Отдых на природе
3. Банальная прогулка

У Вас может быть хобби, на которое не хватало времени. Теперь у Вас его будет в достатке, чтобы заняться им. Интернет зависимость – серьёзная проблема. Но, проявив силу воли, её можно решить.

Второй способ – сублимация. Это понятие ввёл один из самых известных и влиятельных психологов в истории Зигмунд Фрейд. **Необходимо** трансформировать свой **страх** в что-то стоящее, преимущественно - в произведения искусства. Возможно, рифмы крутятся у Вас в голове, и Вы давно хотели заняться поэзией. Или где-то в шкафу завалялись, забытые краски и кисточки. Может быть, Вы мечтали стать писателем? Это прекрасная возможность взяться за дело. Бумага всё стерпит. Попробуйте себя в творчестве. Кстати, чувства не обязательно должны быть негативными. Позитив также должен быть «использован».

Сублимация – трансформация всех своих негативных эмоций в что-то стоящее, преимущество – в произведения искусства.

И, последний способ – медитация. Необязательно принимать позу лотоса и быть на природе. Достаточно лишь тишины и желания. Просто закройте глаза и постарайтесь максимально очистить свою голову от мыслей. Это действующий способ победить **панические атаки**. Но, вынужден **предупредить**. С первого раза у Вас **вряд ли получится**. В медитации, как и во всём, необходима практика. Чем больше тренировок, тем лучше результат.



Все три методики стоит применять в комплексе. Вместе они намного эффективнее повлияют на решение поставленной задачи. Главное начать. Всё остальное придёт в процессе.