****

**Як боротися зі стресом в умовах пандемії**

Занепокоєння і стрес — це нормальні реакції організму в умовах невизначеності та усвідомленої загрози, до яких призвела пандемія.

Життя у хронічному стресі може викликати: почуття страху, гніву або смутку; труднощі з концентрацією уваги; загострення хронічних захворювань; зміни апетиту; порушення сну.

Якщо подібні симптоми спостерігаються тривалий час, зверніться по допомогу до фахівців.

Крім цього, варто обмежити читання новин, аби знизити рівень стресу, пов’язаний із поширенням коронавірусу. Це також стосується гортання стрічки в соцмережах. Для покращення самопочуття можна практикувати дихальні вправи або медитації. Здоровий раціон та фізичні навантаження в будь-якому разі допоможуть почуватися бадьоріше.

У період посилення карантину варто більше спілкуватися з родиною та друзями телефоном або в месенджерах. Щира розмова із близькою людиною про проблеми та почуття теж може бути помічною.