****

**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.