Як подолати коронавірусну тривогу

🔶Обмежте перегляд засобів масової інформації. Оскільки паніка виникає, коли люди завищують загрозу та недооцінюють свої здібності, спостереження за висвітленням новин, які неодноразово підкреслюють, як швидко поширюється коронавірус, є паливом для вогню тривоги.

🔶 Робіть усе, що ви можете, щоб захистити себе та свою сім’ю. Включаючи дотримання правил гігієни та соціальної дистанції. Така проста дія є протиотрутою до тривоги, і насправді люди багато можуть зробити, щоб захистити себе та свою родину.

🔶Скажіть собі щось певне. Щоб протистояти невизначеності, яку породжує пандемія, нагадуйте собі про те, що є певним, яким би незначним воно не здавалося. Кажіть собі щось на кшталт: "Я впевнений, що сьогодні стою тут, все ще дихаю, і сонце світить".

🔶 Беріть участь у соціальних ініціативах. Наприклад, можна допомагати вразливішим сусідам продовольчими продуктами чи просто залишатися вдома.

🔶 Постарайтеся зосередити увагу на тому, за що ви вдячні. Замість того, щоб маринуватися в турботах, що ви захворієте на коронавірус, ваше весілля буде скасовано, або ваші діти будуть поза школою до осені, зосередьтеся на тому, що ви цінуєте і за що ви вдячні.

🔶 Спробуйте дотримуватися розпорядку дня. Дотримання розпорядку дня є критично важливим — це те, на що ми можемо вплинути, а, отже, дозволяє нам відчувати контроль над ситуацією.

🔶 Харчуйтеся корисною їжею. Не паліть і займайтеся фізичними вправами, коли це можливо. Гарне харчування та достатня кількість фізичної активності корисні як для тіла, так і для розуму.

🔶 Частіше спілкуйтеся з рідними та друзями онлайн. Соціальна ізоляція може підживити депресію, отже, тільки через те, що ви фізично віддаляєтесь від інших людей, не треба припиняти всі соціальні контакти.