Як знизити тривогу в умовах пандемії та не піддаватися паниці?

Якщо ви відчуваєте тривогу щодо епідеміологічної ситуації, що склалася у світі, прочитайте, будь ласка, наступні рекомендації.

 - Перш за все важливо зізнатися собі у тому, що ви тривожитесь.

🆗ЦЕ НОРМАЛЬНО🆗

Ситуація справді неприємна, тому тривожитися цілком природно. Але важливо, щоб тривога не переростала в паніку

 - Окресліть сфери впливу

Тобто, є сфери на які ми можемо вплинути і сфери, на які ми вплинути не можемо:

❌НЕ МОЖЕМО❌

На обстановку в світі, на інших людей

➡️Із цим потрібно змиритися

✅МОЖЕМО✅

На наше здоров'я

➡️Тому ми можемо  дотримуватися санітарно-гігієнічних норм і побути вдома на час карантину

 - Керуватися фактами, а не фантазіями

НЕ "ми всі помремо", а конкретними цифрами про те, хто серед наших близьких хворіє, а хто здоровий

 - Припинити постійно моніторити новини

Звісно, якщо ви не працюєте в ЗМІ.

Зовсім виключатися з інформаційного поля не потрібно, але варто його мінімізувати

 - Спробуйте знайти плюси і провести час карантину із користю:

📖читати

📽дивитися фільми

🤓навчатися чомусь новому

👥спілкуватися із близькими

 - З тривожністю допомагають впоратися фізичні вправи:

 присідання, ходьба на місці, йога

 - Планування часу

Тривогу знижує відчуття контролю. Тому невеличкий план на день допоможе вам знизити рівень тривожності

 - Поговоріть із близькими

В такій ситуації  допоможе розділення почуттів, оскільки більшість зараз знаходиться вдома і більшість тривожиться.

Поговоріть із сім'єю, зателефонуйте другові.

Розділивши переживання можна допомогти одне одному.

