

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
 - Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
 - Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
 - Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
 - Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
 - Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
 - Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
 - Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
 - Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
 - Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
 - Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
 - Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.
-