

**Якщо Ви відчуваєте тривогу щодо епідеміологічної
ситуації, яка склалася в світі,
прочитайте будь-ласка наступні рекомендації**

Як подолати тривогу в умовах пандемії?

- ✓ Перш за все важливо зізнатися собі в тому, що Ви тривожитесь

ЦЕ НОРМАЛЬНО!!!

Ситуація справді не приємна, тому тривожитися цілком природно. Але важливо, щоб тривога не переросла в паніку.

- ✓ **Окресліть сфери впливу**

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

Отже, НЕ МОЖЕМО вплинути на наше здоров'я.

Тому ми МОЖЕМО:

- ✓ Дотримуватися санітарно-гігієнічних норм і побути вдома під час карантину.
- ✓ Керуватися фактами, а не фантазіями (тобто керуватися конкретними цифрами про тих, хто 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.



Важливо!!!

Спробуйте знайти плюси і провести час карантину з користю:

- ✓ Читайте;
- ✓ Переглядайте фільми;
- ✓ Навчайтесь;
- ✓ Спілкуйтесь з близькими;
- ✓ Виконуйте фізичні вправи: присідання, ходьба на місці, йога тощо (вони допомагають впоратись з тривожністю);



✓ Плануйте свій час. Тривогу знижує відчуття контролю. Тому невеликий план на день допоможе Вам знизити рівень напруги та тривожності.



Поради Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА

**Здоров'я Вам і позитивних емоцій
сьогодні, завтра і ЗАВЖДИ!!!**

