

**ЗБЕРІГАЄМО
СПОКІЙ ТА
МИЄМО РУКИ!**

Коронавірус: Що робити зараз для збереження психічного здоров'я?

Якщо ви людина тривожна, недовірлива, то вам зараз важко перебувати в такій невизначеній ситуації. Недивно, що вас пригнічує така непроста обстановка. Тривожні думки мимоволі лізуть в голову і лякають Вас. Тому пропонуємо розібратися у всьому цьому.

☑ Як зберегти свій психічний спокій?

☑ Якщо Ви кожен день будете думати про жахливі наслідки вірусу, прокручувати одні й ті ж лякаючі думки, то як Вам це все допоможе?

☑ Що зміниться від того, що Ви будете панікувати?

☑ Як Ви вплинете на цю ситуацію?

☑ А чого саме Ви боїтесь, чи є в цьому сенс?

Тривожній людині властиво катастрофізувати та накручувати себе, тому скажіть собі «СТОП!» і запитайте себе: «Що мені це дає?» Думаю, ми з Вами знаємо відповідь. Ваші тривожні думки з приводу вірусу і спроби контролювати цю ситуацію не допоможуть Вам відчувати себе спокійним. Саме Ваші думки можуть викликати неприємні відчуття в тілі, паніку. А воно Вам треба?

☑ Що краще зробити?

Переведіть фокус уваги на себе. Реальність не зміниться від Вашого страху. Немає сенсу панікувати, Ви не керуєте реальністю.

☑ А чим Ви можете керувати? Ви можете дотримуватися запобіжних заходів. Не будемо їх зараз перераховувати, за нас це вже зробили. Скажемо лиш те, що це реальні дії, які працюють.

☑ І ще дозволимо дати Вам пораду: обмежте перегляд новини. Це отрує Вашу свідомість.

У ситуації, що склалася, Ви в силах зберегти себе і своїх близьких, залишаючись вдома: розберіть старі речі, поговоріть з друзями, обійміть близьких та насолодіться теплом сім'ї.

Ви в праві вибирати: як поводитися зараз, як думати? Або Ви панікуєте, і виснажує себе цим або Ви дотримуєтеся запропонованих заходів і живете справжнім життям, тим, що відбувається саме з Вами і Вашою родиною. Берегти себе – це Ваше першочергове завдання!

***Любі колеги, студенти! Всім здоров'я, спокою та рівноваги! Розкажіть, чим зайняті на карантині Ви?
Залишайте коментарі!***