***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.
* Odwiedzaj 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 spędzony 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.

Źródło: Centrum Psychoterapii Poznawczo - behawioralnej