

Найголовніше: дотримуйтесь санітарно-гігієнічних норм і рекомендацій МОЗ – це збереже ваше здоров’я.

Дозвольте собі переживати. Пам’ятайте, що в даній ситуації тривожитися цілком нормально й природно. Тим паче, що прийняття негативних емоцій знижує внутрішню напругу.

Розплануйте свій день. Відчуття контролю зменшує тривогу, тож розподіліть час на хатні справи, дистанційне навчання/роботу, читання книг, перегляд кінофільмів або серіалів тощо.

Слідкуйте за режимом сну й харчування. Сон, який триває не менше 8 годин покращує настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття. Збалансоване харчування сприяє гарному самопочуттю.

Не забувайте про фізичні вправи, які не тільки зміцнять ваше здоров'я, а й заспокоять нерви.

Фільтруйте інформацію. Обов’язково перевіряйте ресурси, які читаєте. Користуйтеся тільки перевіреними джерелами (офіційні сторінки МОЗ, МОН тощо.

Припиніть постійно моніторити новини. Пам’ятайте, що кожного разу, коли ви знову й знову перечитуєте ту саму новину, ваш мозок і нервова система реагують на неї так само, як у перший раз.

Приділіть увагу своїй родині. Приготуйте разом смачну страву, займіться творчістю, пограйте, поприбирайте, потренуйтесь разом тощо. Це не тільки заповнить вільний час карантину, а й зблизить усіх членів родини.

Бережіть себе та своїх близьких, гарного вам карантину!

Практичний психолог Олена Юрченко.