Jak poradzić sobie z lękiem w trakcie epidemii?

Lęk w obecnej sytuacji jest naturalny. Niektórymi zachowaniami czy sposobami myślenia możemy zredukować lęk

- Podejdź zadaniowo do problemu - taka postawa wzmacnia poczucie kontroli
- Myśl o tym, na co masz wpływ
- Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło
- Sprawdzaj strony z informacjami nie częściej niż 2 razy dziennie
- Zaglądaj tylko do rzetelnych źródeł
- Nie angażuj się w rozmowy wzmacniające niepokój
- Poszukuj pozytywnych informacji i statystyk
- Oddychaj powoli i spokojnie
- Zwracaj uwagę na swoje myśli - to one wpływają na to jak się czujesz
- Wykorzystaj czas spędzany w domu - rób to co lubisz
- Rozładuj napięcie - wykorzystaj moc śmiechu, poczucia humoru
- Podtrzymuj kontakty i relacje - rozmawiaj z bliskimi, dzwoń do znajomych, spotykajcie się online.

źródło :https://cppb.pl/