

Снимаем тревожность, не подвергаемся панике!

В жизни нет постоянства, и вот сейчас - пришла беда – короновирусная инфекция. Это не только ситуация страдания и страха, но и возможность самодисциплины, мужества и стойкости.

С учетом психологии человека в экстремальной ситуации рекомендуем:

1. Заниматься повседневными делами, проявляя здоровую осторожность:
 - соблюдать правила гигиены - мыть руки
 - соблюдать режим работы, отдыха и сна в соответствии медицинских рекомендаций;
 - поддерживать физическую активность (делать дыхательную гимнастику)
2. Слушать жизнеутверждающую музыку, например, классическую – Моцарта или Итальянскую Оперу.
3. Заниматься рукоделием, любимым хобби, оно помогает сконцентрироваться на себе и поможет переключиться от мысленной «жвачки» вокруг Тем о короновирусе.
4. Радуем себя, позволяем себе быть счастливым. Концентрируемся на хорошем, на приятных впечатлениях и интересных сторонах жизни.
5. Читаем русские народные сказки, где любимые герои побеждали пришедшую на Русь нечисть .
6. Проговариваем: «Тревога вон из моего сердца!»
7. Вкладываем свой смысл в это время: Заботиться о себе - это и забота о других. Поддерживаем пожилых близких.
8. Подключиться к весне - наблюдаем за природой
- 9.Получаем информацию только из достоверных источников.

Помните: что добро всегда побеждает зло, необходимо только время!

**Ежедневно проводятся индивидуальные психологические консультации
медицинский психолог Елена Князева по телефону 89177102234**