

# COVID-19: як впоратися з занепокоєнням і панікою



- **Не ховайтеся від інформації, але будьте критичними.**

Важливо бути в курсі останніх новин щодо COVID-19. Але підходьте до новин вибірково: отримуйте факти з достовірних джерел, читайте офіційні сайти. Будьте обережні з публікаціями в соціальних мережах і неспеціалізованих сторінках в мережі інтернет. Особливо намагайтеся уникати публікацій людей, що нагнітають паніку.



- **Думайте про перспективу.**

Так, сьогодні увагу мільйонів людей зосереджено на COVID-19. Але пандемія коронавірусу - це лише одна з подій у вашому житті. Зосередьте свою турботу на тому, що ви можете контролювати.



- **Не присвячуйте весь свій час новинам про COVID-19.**

Відпочиньте від висвітлення ситуації в ЗМІ або соціальних мережах, якщо ви панікуєте з приводу новин або статті, яку ви тільки що прочитали в Інтернеті. Якщо нескінченні розмови про коронавірус вас засмучують, змініть тему розмови, коли зможете.



- **Зберігайте нормальність.**

Намагайтеся дотримуватися нормального режиму сну і прийому їжі і зосередьтеся на заняттях, які змушують вас відчувати себе щасливими, таких як читання книги, перегляд улюбленого кіно або гра в настільну гру з сім'єю.



- **Будьте фізично активними**

Дуже добре допомагає впоратися зі стресом фізичне навантаження. Присвятіть час фізичним вправам. Адже для того, щоб підтримувати своє тіло і дух в тонусі, вам зовсім необов'язково потрібен спортзал.



- **Правильно харчуйтеся**

Для оптимального здоров'я, дотримуйтеся рекомендацій щодо здорового харчування і підтримуйте питний режим. Забезпечте достатню кількість фруктів і овочів і обмежте споживання солі, цукру і тваринних жирів.