



Вспомните с улыбкой толстяка Карлсона с его неизменной присказкой и постарайтесь взять себя в руки, чтобы не поддаться всеобщей панике во время пандемии.

Несмотря на то, что чувство тревоги – явление для человека нормальное и помогает держать организм в тонусе, при определенных условиях оно может нанести и вред, если превратится в страх и панику. Если вы и в обычной жизни отличаетесь повышенной тревожностью или часто испытываете эмоциональные перегрузки, есть риск, что ваше состояние напрямую повлияет на снижение иммунитета.

Итак, успокаиваемся, берем себя в руки, а в руках у нас... да-да, термометр, тот самый объективный прибор, который поможет разобраться с самым главным симптомом, если у вас возникли подозрения, что вы заразились. Измеряем температуру трижды и выводим среднее значение. Если оно в норме (36,0-37,0), выдыхаем, но не забываем о мерах профилактики.

Не накручивайте себя и не собирайте недостоверную информацию о пандемии в соц. сетях – люди там зачастую лишь нагнетают панику, пытаясь избавиться от собственного страха, запугивая других. Вы можете узнать больше о предмете вашей тревожности, однако информацию о коронавирусе следует черпать из авторитетных и профессиональных источников, в статьях экспертов. Только достоверная информация о вирусе будет залогом вашего спокойного состояния. Но все же советуем не читать новости вечером – негатив может нарушить ваш сон, что отрицательно скажется на состоянии организма.

Не поддавайтесь на «призывные объятия» дивана, боритесь с искушением весь день проваляться перед телевизором.

Лучше всего в борьбе со стрессом и «принудительным отдыхом» **помогает активная деятельность**: займитесь домашними делами, которые вы все время откладывали из-за нехватки времени, разборкой скопившегося хлама, уборкой.

Составьте для себя полезное меню – у вас масса времени, чтобы поэкспериментировать над блюдами и приготовить что-нибудь этакое. Не забывайте о физической активности, делайте зарядку, а тренироваться можно и дома, устроив спортивный уголок, на лоджии или бегая по лестнице в подъезде.

При возможности хотя бы полчаса проводите на солнце и свежем воздухе, гуляя во дворе, выйдя на балкон или хотя бы приоткрыв створку окна.

Вспомните свои мечты – теперь у вас найдется возможность их реализовать, не выходя из дома, – пройти какие-то курсы или мастер-классы онлайн, заняться живописью, шитьем, чтением, рисованием или лепкой вместе с детьми. Уделите им больше внимания, что-то мастерите вместе, играйте с ними, привлекайте к домашним делам.

Самое главное – постараться организовать свою «каникулярную» жизнь, чтобы не поддаваться тревоге и панике. Спокойствие, только спокойствие.