

# Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

---

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- Nie zamartwiasz się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.