**[Jak poradzić sobie z lękiem w okresie epidemii...](http://www.bursa.lubartow.pl/544-jak-poradzi%C4%87-sobie-z-l%C4%99kiem-w-okresie-epidemii.html)**



**Kochani, nie dajcie się panice i myślcie pozytywnie!**

**Stres i niepokój związany z wybuchem epidemii koronawirusa może obejmować: lęk  o zdrowie własne i najbliższych, frustrację spowodowaną brakiem kontaktu z ludźmi, niechęć do zmian stylu życia, problemy z koncentracją, bezsenność, sięganie po używki, agresję. Co robić, aby sobie pomóc?**

Oto kilka przydatnych wskazówek jak poradzić sobie z lękiem w okresie epidemii:

* **Utrzymaj dotychczasowy rytm dnia**: godziny wstawania i kładzenia się spać czy pory posiłków. Jeśli uczysz się online, również zachowaj dotychczasowe nawyki, przebierz się do „szkoły” w inny strój, postaraj się uczyć w pomieszczeniu innym niż to, gdzie na co dzień odpoczywasz.
* **Ograniczaj dostęp do mediów** i skup się na informacjach pochodzących z wiarygodnych źródeł, takich jak strony Światowej Organizacji Zdrowia, Głównej Inspekcji Sanitarnej czy Ministerstwa Zdrowia. Chcąc pogłębić informacje, sięgaj do źródeł naukowych lub popularnonaukowych.  Rób to nie częściej niż 2 razy dziennie.
* **Pozostawaj w kontakcie z najbliższymi**, korzystając ze wszystkich dostępnych metod – telefonicznie, mailowo, za pośrednictwem różnego typu komunikatorów. Staraj się jak najmniej rozmawiać o pandemii, kierując rozmowę na neutralne tory, zwłaszcza w kontakcie z osobami, które szczególnie przejmują się sytuacją. Czas spędzony z najbliższymi w domu potraktuj jako okazję do pogłębienia więzi.
* Jeśli masz **własny ogródek lub taras**, staraj się spędzać na nim przynajmniej niewielką część dnia.
* **Dbaj o swoje zdrowie** – pozostawanie w domu nie oznacza, że musisz porzucić aktywność fizyczną. Wiele jej form możesz wykonywać w domu, samodzielnie lub z rodziną. Pamiętaj też o zdrowym odżywianiu, zwłaszcza, że w obecnej sytuacji masz więcej czasu na przyrządzanie zbilansowanych i przemyślanych posiłków.
* **Zajmij się rzeczami, które odkładałeś na później** – czytaniem, porządkowaniem, sprzątaniem, drobnymi naprawami, nadrabianiem zaległości filmowych lub podjęciem hobby, które porzuciłeś. Oglądając filmy i seriale, częściej wybieraj te o charakterze rozrywkowym czy komediowym, mając na uwadze poprawę samopoczucia.
* **Gdy dopadnie Cię lęk** **oddychaj pomału i spokojnie** (...1...2...3...4...wdech...1...2...3...4wydech).
* **Zwracaj uwagę w którą stronę płyną Twoje myśli**, bo one wpływają na to jak się czujesz.
* **Jak najczęściej** i z byle powodu **śmiej się** – to najlepszy sposób na rozładowanie napięcia.
* **Pamiętaj, że zostając w domu i stosując się do zasad ostrożności, takich jak mycie rąk czy zachowywanie dystansu od innych osób podczas zakupów, dokładasz cegiełkę do zwalczenia pandemii, chronisz siebie i innych.**

 R.P.-M.