

МЧС РОССИИ рекомендует:
как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять. Если вы или ваши близкие испытывают стресс и страх перед ситуацией, воспользуйтесь следующими советами.

9 способов уменьшить тревожность и стресс

- ✓ ограничьте количество читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определите для себя время и частоту просмотра материалов, а также источники – лучше, если это будут официальные сайты
- ✓ социальные сети – наиболее активный источник фейковой информации, будьте внимательны, становясь их участником, и ограничивайте время их посещения
- ✓ соблюдайте медицинские рекомендации по поведению во время угрозы пандемии и правила личной гигиены – это придаст вам уверенности в состоянии вашей защищённости
- ✓ соблюдайте рекомендации органов власти вашего города или региона по вводимым ограничениям по пребыванию в общественных местах и пр.
- ✓ если произошла разлука с близкими и вас это угнетает, общайтесь с ними чаще – по телефону, скайпу, в крайнем случае подойдёт и электронная почта
- ✓ займитесь делами, которые отвлекут ваши мысли от ситуации с распространением COVID-19 – хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, рисование, изучение иностранных языков, йога, домашняя уборка, выращивание рассады, и т.д.
- ✓ старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь, избегайте употребления алкоголя
- ✓ поговорите о своём состоянии с человеком, которому доверяете
- ✓ если в течение нескольких дней вы чувствуете, что испытываете переживания, с которыми не можете справиться самостоятельно, обратитесь в службу неотложной психологической помощи

Впишите сюда номер службы психологи чекой помощи вашего региона

**МЧС РОССИИ рекомендует:
чем заняться во время самоизоляции**

Время самоизоляции может стать периодом возможностей, когда можно заняться саморазвитием, самообразованием, самовыражением или просто тем, о чем вы давно мечтали.

Чем же заняться во время самоизоляции?

- можно начать уборку в доме, навести порядок, разобрать старые вещи или свой гардероб,
- используйте свободное время, чтобы провести кулинарные эксперименты, приготовьте новое вкусное блюдо, порадуйте этим себя и близких,
- можно сделать косметический ремонт в комнате или в квартире,
- интернет предлагает огромные возможности для саморазвития:
 - запишитесь на онлайн-уроки или мастер-класс по тому направлению, которое вам интересно и на которое всегда не хватает времени, можно начать, например, изучение иностранного языка. В этом случае вам в помощь - специализированные образовательные порталы;
 - лучшие музеи мира открывают для вас свои виртуальные двери и показывают хранящиеся там шедевры – поучаствуйте бесплатно в онлайн-экскурсии, посетите выставку,
 - посмотрите любимый или новый фильм, онлайн-кинотеатры предлагают широчайший выбор,
 - не лишними будут занятия физкультурой, они помогут вам поддерживать хорошую физическую форму,
 - ваши близки ждут общения с вами, особенно дети, и теперь у вас есть возможность уделить им достаточно времени,
 - используйте это время, чтобы просто выспаться: здоровый сон – залог вашего здоровья!

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)