

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.

CENTRUM PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
www.cppb.pl

Jak poradzić sobie ze strachem? Zobacz co radzi psychoterapeutka. W tym celu skopiuj link

<https://tiny.pl/7hz38>