

Drogi Uczniu, oto ważne rady dla Ciebie. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, spróbuj nabrać dystansu do tej nietypowej sytuacji społecznej i zastosuj choć kilka wskazówek z poniższych propozycji. Nie martw się i koniecznie -każdego dnia -znajdź czas na odpoczynek.

Robert L. Leahy, Ph.D.  
psychologytoday.com

# KORONAWIRUS

## JAK PORADZIĆ SOBIE Z ZAMARTWIANIEM SIĘ?

### 1. Uważnij swój lęk

- to zrozumiała reakcja w tej sytuacji

### 2. Rozróżnij zamartwianie produktywne od nieproduktywnego

- produktywne prowadzi do konkretnych działań (np. mycie rąk), nieproduktywne to głównie myśli "A co jeśli..."

### 3. Zaakceptuj niepewność i brak kontroli

- to część naszego życia

### 4. Nie myl prawdopodobieństwa z możliwością

- możliwość zakażenia jest zawsze, prawdopodobieństwo jest konkretną liczbą (odsyłam do WHO)

### 5. Ogranicz googlowanie

- pogrążanie się w sensacyjnych wiadomościach "podkreści" lęk

### 6. Ustal czas na "zamartwianie się"

- przesuwaj zmartwienia na ustaloną porę

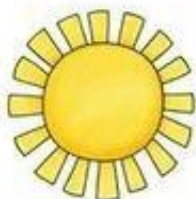
### 7. Ustal cel na dany dzień

- skupienie na ważnych rzeczach pozwala przetrwać lęk

# STRES - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?



koloruj lub rysuj



myśl o miłych rzeczach



weź głęboki oddech



porozmawiaj z kimś



zrób listę plusów i minusów



zrób sobie przerwę



poczytaj książkę



pogłaszcz zwierzątko



obejrzyj zdjęcia



mów do siebie pozytywnie



idź na spacer lub poćwicz w domu



zapisz myśli w pamiętniku