**JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PODCZAS EPIDEMII?**

Drodzy Rodzice, Nauczyciele, Uczniowie, mam nadzieję, że wszyscy czujecie się dobrze . Przekazuję Wam wskazówki zaprezentowane przez Centrum Psychoterapii Poznawczo – Behawioralnej.

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii…

* Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
* Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
* Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
* Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie.
* Sprawdzaj tylko rzetelne źródła.
* Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
* Poszukaj pozytywnych statystyk i informacji.
* Oddychaj powoli i spokojnie (1…2…3…4 wdech…1…2…3…4 wdech).
* 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.

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

Pozostaję do Waszej dyspozycji i w ramach pomocy psychologiczno – pedagogicznej jestem dostępna w godzinach pracy za pomocą maila [agnieszka27familia@interia.eu](mailto:agnieszka27familia@interia.eu)

Pozdrawiam Was serdecznie. Uważajcie na siebie.