

Kaip pabėgti nuo nerimo pandemijos metu?

Ribok naujienų srautą

*Nustok maniakiškai dažnai stebėti, tikrintis žinias.
Atsirink faktais paremtus, tikroviškus informacijos
šaltinius. Užteks, jei patikrinsi juos du kartus per dieną.*



Buk fiziškai aktyvus

*Sportuok gryname ore, eik pasivaikščioti ar mankštintis.
Sportas sumažina adrenalino įtaką mūsų protui,
nukreipia blogas mintis.*



Bendrauk (nuotoliniu būdu)

*Paskambink artimiesiems, nuramink draugus. Pokalbiai,
palaikymas gerina nuotaiką.*



Mąstyk pozityviai

*Negatyvios mintys ir emocijos didina nerimą ir stresą.
Nesek, kiek žmonių užsikrėtė, geriau atkreipk dėmesį į
tai, kiek žmonių išsigydė.*



Laikykis higienos reikalavimų

*Nepamiršk ir atsargumo priemonių: plaukis rankas,
užsidenk lūpas čiaudint, ilsėkis, palaikyk savo gerą
nuotaiką.*

