

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

tłumaczenie: Sylwia Ciężka

Pathway 2 SUCCESS

Clipart by Kate Hadfield

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

- pograżanie się w sensacyjnych wiadomościach "podkręci" lęk

6. Ustal czas na "zamartwianie się"

- przesuwaj zamartwienia na ustaloną porę

7. Ustal cel na dany dzień

- skupienie na ważnych rzeczach pozwala przetrwać lęk

