

Як уникнути погіршення емоційно - психологічного стану під час пандемії?

Через особливий стан в Україні населення починає відчувати тривогу та занепокоєння. Адже "вірус паніки" страшніший за Коронавірусну інфекцію. Як уникнути погіршення психологічного стану?



Проблема:

У вас з'явився страх спілкування з оточуючими, ви стали більш замкнутими

Вихід:

Кооперуйтеся у невеликі групи і проводьте час разом онлайн:

- книжкові клуби
- чемпіонати з настільних ігор
- кіноперегляди



Проблема:

У вас депресія через недостатню активність на карантині

Вихід:

Використовуй цей час як можливість для розвитку своїх здібностей:

- спорт у домашніх умовах
- нове хобі
- самовдосконалення

МОЗ
України
рекомендує

Проблема:

Ви постійно гуглите будь-які симптоми COVID-19 та приміряєте їх на себе

Вихід:

- не займайтесь самолікуванням
- цікавтеся інформацією у фахівців
- дотримуйтесь правил особистої гігієни
- самоізолюйтеся
- вивчіть статистику та оцініть усі реальні ризики і варіанти розвитку подій



Проблема:

Ви скуповуєте велику кількість продуктів та засобів гігієни

Вихід:

- товарного дефіциту не буде
- це спекуляція свідомістю людей, тому ставтеся до всього критично
- багато хто з нас стикався і з більш небезпечними вірусами та з успіхом їх перемагав



Піклуйтеся про своє психічне і фізичне здоров'я, будьте критичними до інформації у ЗМІ.

(За інформацією МОЗ України)



Якщо ви, або ваша дитина відчуваєте, що організму необхідна допомога у подоланні стресу та тривожності, рослинні комплекси АНАНТАВАТИ® та АНАНТАВАТИ® КІДС допоможуть вам нормалізувати стан нервової системи, зменшити дратівливість та нормалізувати фази сну.



АНАНТАВАТИ®-ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ!