

Как сохранять спокойствие, если везде говорят про коронавирус? Пять советов

Достоверная информация и слухи о коронавирусе звучат повсюду. Чтобы помочь всем справиться с этой непростой ситуацией, сотрудники ВОЗ опубликовали несколько советов о том, как меньше беспокоиться и чувствовать себя увереннее.

1. Знайте правила безопасности

Для начала нужно выяснить, каким образом распространяется болезнь и какие у неё симптомы. Затем следует узнать о мерах профилактики. Лучше всего мысленно или на бумаге создать список правил, выполнение которых обеспечит наилучшие шансы на то, чтобы не заразиться. В противном случае человек может почувствовать беспомощность, а это плохо сказывается не только на психологическом, но и на физическом здоровье.

2. Поддерживайте социальные контакты

Хотя сейчас люди могут быть на карантине и круглосуточно находиться дома, это не повод забывать про повседневные заботы. Кроме того, поскольку изоляция может вызвать чувство одиночества, не стоит прекращать разговоры с друзьями и близкими. Для общения можно использовать телефоны и соцсети.

3. Следите за своим здоровьем

И за физическим, и за психологическим. Занимайтесь приятными делами: слушайте музыку, смотрите сериалы, расслабляйтесь в горячей ванне, высыпайтесь, ешьте вкусную еду, но не пере едайте. Хорошей идеей будет делать зарядку, чтобы размять мышцы.

4. Отдыхайте от новостей

Если постоянно думать о плохом, то это приведёт к стрессу. В желании знать последние новости о коронавирусе нет ничего странного, однако непрекращающееся чтение новостей может вызвать негативный эффект. Гораздо лучше выбрать для себя 2-3 достойных вашего доверия источника информации и просматривать там обновления 2-3 раза в сутки. А если получится, то лучше вообще один раз в день.

5. Верьте в науку

Страны закрывают границы, а люди опустошают полки магазинов. Это может пугать, но следует помнить, что сейчас уровень развития медицины намного выше, чем в любое другое время в истории человечества. Благодаря современным знаниям уровень летальности от коронавируса сведён к минимуму, а 80% людей выздоравливают даже без особого лечения.

© Правда Гомель