**Психологічний вісник**

******

***«КАРАНТИН – ЦЕ НЕ ТАК СТРАШНО»***

*Карантин і загроза захворіти — стресові фактори, безперечно.І навіть коли ти перебуваєш вдома, тривога не меньшє, адже ти просто чекаєш, що станеться… При переживанні стресу найважче, коли нічого не можна вдіяти.*

*Але ж ми можемо.*

*Під час карантину не дозволяй собі завмерти в тривожному очікуванні. Життя триває, наповнюй його щоденними справами.*

*Якщо ти маєш змогу залишитись вдома, завершіть справи, які вже давно приходилось відкладати.*

*Скористайся можливостями онлайн-навчання, зараз чимало компаній відкривають доступ до свої матеріалів, які раніше були платними.*

*В тебе з,явилося багато часу зайнятися спортом, тільки гарно провітрюй кімнату перед заняттям.*

*Оглянь всі свої речи, шафу, стіл за яким ти працюєш – вони мабуть вже давно чекають на прибирання. Зроби там санітарну перевірку.*

*Якщо не можешь уникнути вирішення якісь справ, дотримуйся розумної гігієни, вживай маску у приміщені, змінюй її кожні 2-3 години. Ретельно мий руки, дотримуйся дистанції 1,5 м відносно інших людей в транспорті та у чергах.*

*Карантин може дозволити тобі мати більше часу поміркувати над тим, на що, зазвичай, в рутині не вистачало часу. Відношення до батьків, друзів, може треба щось змінити у спілкуванні.* *Використай цю можливість.*

*Українські зіркові татусі Євген Кошевий, Юрій Горбунов, Олексій Потапенко, MONATIK, Олег Скрипка та Анатолій Анатоліч підтримали Міністерство охорони здоров’я в інформаційній компанії проти поширення короновірусної інфекції та припинили свої виступи.*

*Стань прикладом для своєї родини під час спалаху короно вірусної інфекції, дотримуйся санітарно-гігієничних норм, піклуйся про своїх близьких та будь відповідальним. Залишайтеся вдома та будьте здорові!*

*Важлива запорука психологічного здорового переживання цього часу — щодня робити прості дії, в навчанні, побуті, які дозволять тобі опанувати власне життя. Ставити маленькі цілі і досягати їх.*

*Підтримка друзів і спілкування не менш важливі, але є можливість спілкування у скапі, робить групові бесіди.*

*За потребою, можна отримати консультацію психолога, онлайн та за телефоном +38 050 195 52 21.*

*Ваш психолог Олена Тарасенко.*