

W okresie epidemii, sytuacji zagrożenia lęk jest uzasadniony. Aktualnie przeżywamy przez nas lęk to zbiorowe doświadczenie..**Kluczowe jest to, jak nim zarządzamy.**

Lęk jest tak duży, jak zdecyduje nasz umysł.

Wskazania jak radzić sobie z lękiem:

1.Staraj się **zaakceptować niepewność**, która jest nieodłącznym elementem aktualnej sytuacji.



2.Nie próbuj unikać lęku.

3.Nie wyolbrzymiaj zagrożenia.

4.Zamień lęk na **empatię**.



5.**Zaangażuj się** w coś ważnego, co pozwoli Ci zmniejszyć, opanować lęk.

6.Izoluj się pozostając **w kontakcie z innymi**.

7.Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami- jeśli zabierają Ci zbyt dużo czasu- **czytaj książki, oglądaj filmy, graj w ulubione gry, rozmawiaj z ludźmi.**



8.Wspomagaj swoją **odporność**.

9.Stosuj wypróbowane i sprawdzone **metody redukcji lęku**.

10.Ludzie, którzy się denerwują wydzielają dużo kortyzolu- hormonu stresu , który spowalnia odporność albo zupełnie ją obniża.

11.Skorzystaj z pomocy **specjalisty** jeśli tego potrzebujesz, np. tel.**800702222**.

Źródło-strony www

