**Как избежать тревоги и стресса.**

Чтобы облегчить стресс от возникшей ситуации, надо занять себя полезной деятельностью.

1) Соблюдайте необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов, следуйте инструкциям нашего правительства по самоизоляции и дистанцированию. Старайтесь делать закупки как можно реже ,учитывайте свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.

2) Установите режим дня:

- в одно и то же время вставайте и ложитесь спать;

- регулярно делайте физические упражнения дома;

- сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи;

- избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна;

- обязательно выполняйте ежедневные задания дистанционного обучения;

- избегайте чрезмерного потребления кофеина и энергетических напитков, а также действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).

3) Организуйте приятные активности. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день. Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями через интернет.

4) Следите за своим уровнем тревоги. Установите лимит на количество информации про COVID-19, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день. Не рекомендуется читать тревожные новости перед сном, так как они могут мешать уснуть. Точную информацию о COVID-19 можно найти на сайте Всемирной организации здравоохранения who.int. – Доверяйте только проверенным ресурсам!

5) Решайте реальные проблемы деятельно.

В основе техники решения проблем обычно лежат стратегические шаги. Просто напомню их вам:

1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождение и масштаб;

2) продумайте возможные варианты решения;

3) выберите самое оптимальное на ваш взгляд решение;

4) составьте план действий для осуществления вашего варианта решения;

5) реализуйте свой план;

6) оцените результат.

Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень важно взять руководство жизни в свои руки. Техника решения проблем поможет спланировать ваше домашнее время, основываясь на целях и активностях, которые Вы хотите достичь и каким хотите радоваться, сидя дома и не имея возможности выходить в люди.