

Рекомендації МОЗ: як уникнути погіршення психологічного стану під час карантину



COVID-19 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:

-спорт у домашніх умовах

-нове хобі

-самовдосконалення



Проблема:

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

Вихід:

-не займайтесь самолікуванням

-цікавтеся інформацією у фахівців

-дотримуйтеся правил особистої гігієни

-самоізолюйтеся

-вивчіть статистику й 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. Довіряйте надійним джерелам.



Institute of
Cognitive Modeling

За даними Інституту
когнітивного моделювання

Більше
інформації про
ситуацію навколо
коронавірусу в
Україні
COVID19.com.ua

