

КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Паника, стресс и постоянный страх вызывают истощение, которое совершенно не способствует сопротивляемости организма и укреплению иммунитета.

Как не поддаваться панике:

1. Убедитесь, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя и свою семью:

✓мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиком, не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос;

✓по возможности оставайтесь дома, если нужно выйти за предметами первой необходимости – соблюдайте дистанцию с другими людьми, используйте маску и перчатки;

✓не забывайте проветривать и делать влажную уборку;

✓если вы или дети простудились, повышается температура, есть кашель и затрудненное дыхание, вызовите врача;

✓придерживайтесь рекомендаций органов здравоохранения и мер карантина;

2. Изучите статистику по коронавирусу, в основном мы паникуем от неизвестности:

✓в зоне риска пожилые люди и люди с тяжелыми хроническими заболеваниями;

3. Соблюдайте информационную гигиену:

✓доверяйте только проверенным источникам;

✓меньше вовлекайте детей в разговоры и дискуссию о коронавирусе, нагнетающие панику;

✓ в мире происходит много хорошего, поэтому читайте детям истории о том, как люди в разных странах поддерживают друг друга;

4. Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять:

✓ощущение бессилия только растёт, если вы пытаетесь контролировать ситуацию с коронавирусом, признайте свои ограничения и делайте только то, что от вас зависит;

✓помните, что на вас смотрит ваш ребёнок. Объясняйте малышу, что необходимо часто мыть руки, лицо.

5. Позаботьтесь о ребёнке:

✓научите ребёнка к режиму дня, тихий час обязательно необходим. Знайте, что плохой сон снижает иммунитет;

✓отвлекитесь и проведите время вместе с детьми: интересно – делайте зарядку, начните читать новую книгу, смотрите фильмы, пересадите цветы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, разберите завалы в шкафу;

✓займите ребёнка его любимым делом или новыми идеями, которые вы можете найти у нас **на сайте детского сада на главной странице в пункте**

"В поиске идей!".

Помните, паника – это страх неизвестного будущего. Чтобы с ней справиться, нужно сконцентрироваться на том, что есть здесь и сейчас.

Как сказал Соломон: «Всё пройдёт!...И это тоже!»

Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!