

## *Как пережить карантин и не сойти с ума:*

### *советы психолога*

1. Не думать и не говорить постоянно о вирусе и вообще о проблемах. Жалоба ослабляет иммунную систему человека. Если вы тревожитесь, нарисуйте это и порвите.
2. Существует понятие "социальное заражение", когда люди накручивают друг друга в разговоре, а говорить о коронавирусе долго нечего. Мы почти ничего не знаем. Поэтому тормозите всех, кто начинает вас втягивать в свои страхи: это тоже инфекция для ваших эмоций.
3. Если дети из-за карантина остаются дома. Составьте список игр и важных дел, которые могут заменить сидение у телевизора и компьютера. Мы с вами в детстве как-то были заняты. Поручите миссию — помочь семье.
4. Отличный повод перейти на более здоровое питание. Убираем сладости, кетчуп, печенье, соки. Быстрые углеводы дают прилив энергии, которые ребенок не может выработать в квартире. И вообще сладкое ослабляет организм и создает идеальную среду для инфекций и грибков. Поэтому скажите, что это профилактика коронавируса.

5. Конечно, многие могут побежать делать запасы домой. Люди любят быть "умнее всех". Битвы в супермаркетах происходят часто, но в этом нет необходимости. Уже многие пережили разведение жучков в крупах, которыми многократно запасались.

6. Пару минут в день уделите концентрации на чем-то очень приятном. Красивых цветах, воспоминаниях или месте. И дайте себе ощутить это наслаждение. Каждый день обязательно посвятите хотя бы 15 минут физкультуре. Вирусы боятся сильных и позитивных людей.

7. Помните: мы уже многое пережили, и это пройдет. У нас все отлично! Жизнь — это изменение, стабильность превращает человека в ленивца. Поэтому с новыми проблемами приходит новая активность, возможности и решения.