

**Цікава річ «життя». Воно не дає нам стояти на місці і змушує постійно вдосконалюватися, підкидаючи нові завдання, яких у нашому досвіді ще не траплялось.**

І якщо першими стадіями і реакціями нашої психіки на «незвичності» в нашому житті, є «заперечення», «гнів», «паніка» і «депресія», через які ми втрачаємо нашу психічну енергію.

То, проходячи вже через стадію «**прийняття ситуації**» ми починаємо вирішувати питання не втрачаючи, а набуваючи... **і ПРИЙМАЮЧИ:**

- Ситуацію, в яку потрапили, як ще одну задачу життя
- Свої можливості, свій потенціал, для розв'язання цієї задачі («я можу», «у мене вийде», «не святі горшки ліплять»)
- Бути вибіркоким у тому, що читаємо, кого слухаємо, з ким спілкуємось, що робимо
- Приймаючи, продовжуємо жити, а не проживати наш життєвий шлях!!!

***І пам'ятаємо – ЧАС НЕ ПОВЕРТАЄТЬСЯ!!!***

**А щоб знизити тривогу і не панікувати в умовах карантину давайте ЗАПАМ'ЯТАЄМО:**



**В умовах стресових ситуацій нервові клітини втрачають здатність відновлюватися.**

**Тож бережемо їх не менше, ніж руки, ніс і горло!!!**



**Не витрачайте дорогоцінного часу на погані думки і потік інформаційного негативу.**

**Залиште невтішні прогнози і страхи «вірусологам» з Фейсбуку**



паніка пАНІКА паніка пАНІКА паніка  
ПаНіКа паніка ПаНіКа паніка ПаНі  
паніка пАНІКА паніка пАНІКА паніка  
ПаНіКа паніка ПаНіКа паніка ПаНі  
паніка пАНІКА паніка пАНІКА паніка  
ПаНіКа паніка ПаНіКа паніка ПаН

**Паніка і відчай – не найкращі супутники у складній ситуації.**

**Візьміть на озброєння слова персидського лікаря Авіценни:  
«Паніка – половина хвороби.  
Спокій – половина здоров'я.  
А терпіння – початок зцілення».**



**Шукайте плюси у всьому, що з вами трапляється!  
Так, зробити це не легко, але спробуйте практично примінити прийоми позитивного мислення під девізом:**

**«Коли не можна змінити картину, варто замінити рамку».**



**І не забувайте про важливість рухової активності.**

**Рух – це мобілізаційний сигнал для організму, що варто жити, функціонувати, відновлюватись!**



**І не дозвольте вірусу, хай навіть із «короною»  
забрати радість із вашого життя, хай навіть і тимчасово!**

