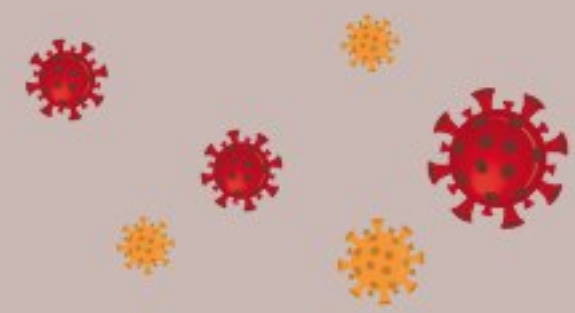
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?



Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Научитесь абстрагироваться

Важно быть в курсе последних событий, но иногда чрезмерное потребление информации может усиливать страх. Делайте перерывы от чтения и просмотра новостей, чтобы найти время для ваших любимых занятий. Постарайтесь глубоко дышать, расслабиться и напомнить себе, что негативные чувства пройдут

Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Высыпайтесь

Несмотря на то, что коронавирус еще не изучен в полной мере, предыдущие исследования показали, что хорошо отдохнувшие люди в целом лучше справляются с вирусами. Хороший сон также положительно влияет на ваш эмоциональный фон и снижает нервозность

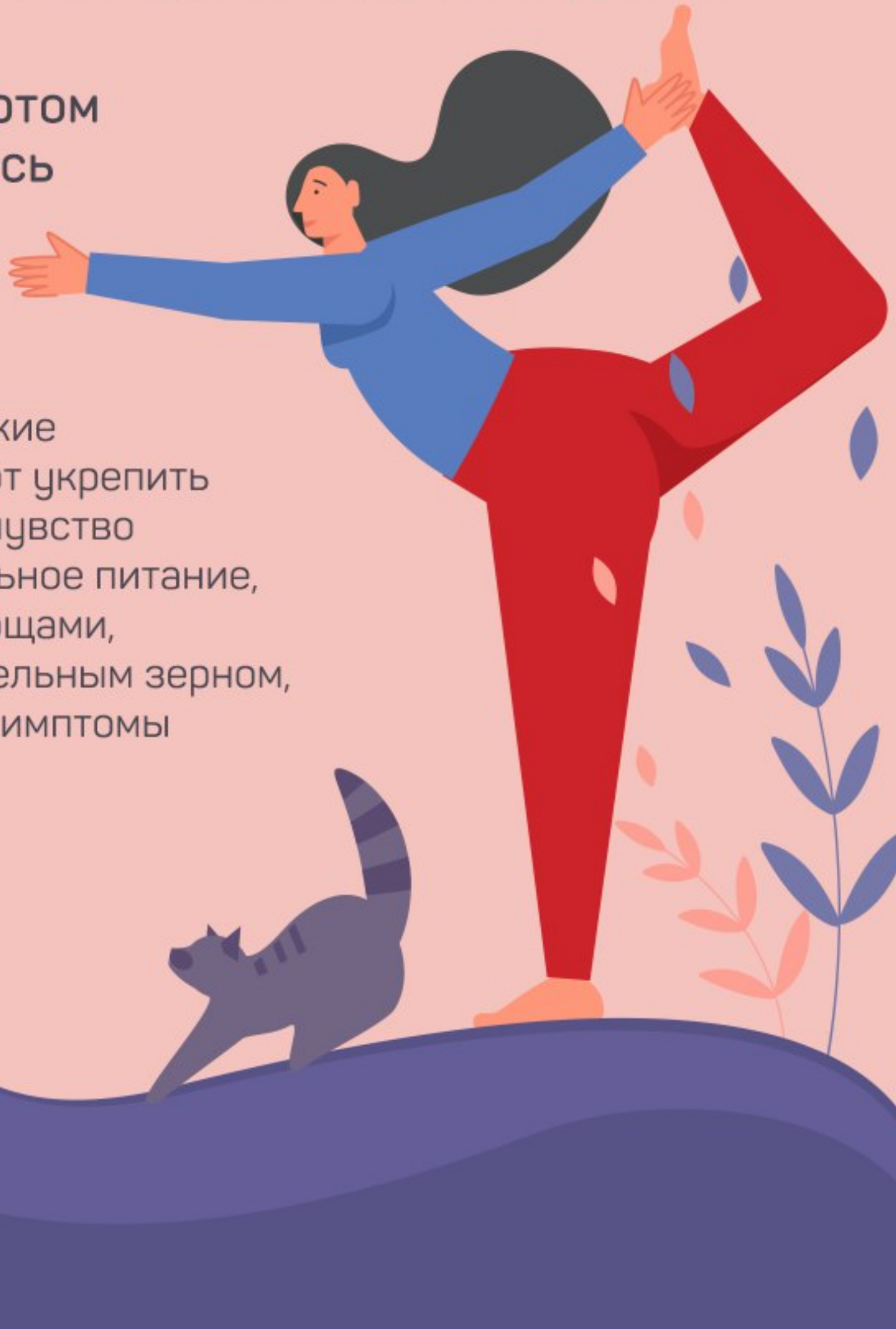
Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Занимайтесь спортом и хорошо питайтесь



Ежедневные физические упражнения позволяют укрепить иммунитет и развить чувство благополучия. Правильное питание, богатое фруктами, овощами, нежирным белком и цельным зерном, помогает уменьшить симптомы депрессии и тревоги

Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Чаще мойте руки и чихайте в локоть

Во время вспышки вирусной инфекции мы не можем стерилизовать все пространство вокруг себя, но мы можем вооружиться полезными привычками, которые помогут обезопасить себя и окружающих и вследствие этого снизить уровень тревоги

Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

ЮНЭЙДС