

## ***DROGI NASTOLATKU, CZY WIESZ, JAK RADZIC SOBIE Z LĘKIEM WYWOŁANYM KORONAWIRUSEM?***

### **OTO PROPOZYCJA KILKU NIEZBĘDNYCH KROKÓW:**

#### **1. Określ natężenie swojego lęku i strachu.**

Są to niezbędne i bardzo potrzebne emocje. Dzięki temu, że je odczuwasz lepiej radzisz sobie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa.

#### **2. Pogadaj z kimś dorosłym odnośnie tego, co wiesz na temat koronawirusa- ZBURZ MITY!**

Warto być dociekliwym i drążyć temat szukając informacji o autorze lub porozmawiać z kimś dorosłym, kto mógłby Ci rozjaśnić pojawiające się wątpliwości. Nie wierz w informacje, w których nie ma podanego źródła.

#### **3. Ogranicz swój kontakt z bieżącymi informacjami.**

Codziennie aktualizacje swojej wiedzy na temat bieżącej sytuacji może powodować wzrost lęku i paniki. Unikaj oglądania serwisów informacyjnych częściej niż dwa razy dziennie.

#### **4. Zadbaj o relaks – znajdź dla siebie jakieś alternatywne zajęcie!**

Jest tyle ciekawych tematów do rozmowy. Spotkaj się z kolegą, koleżanką, rodziną - tą bliską i daleką na videorozmowie, obejrzyj serial lub odśwież swoją pamięć przeglądając fotografie z wakacji, wycieczek szkolnych i kolonii. A może wolisz sobie przeczytać jakąś pasjonującą książkę, albo stworzyć ciekawą aplikację? Masz wiele możliwości, a ich wybór zależy od Ciebie.

#### **5. Jak znajdziesz jeszcze wolną chwilę, to zobacz stronę e-wolontariat...Może wkręcisz się w pomaganie innym?**

Być może od dawna odkładasz wykonanie porządków w szafie, a są w niej rzeczy, z których już wyrosłeś i będą mogły przydać się komuś potrzebującemu?