

# DROGI NASTOLATKU, CZY WIESZ, JAK RADZIĆ 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 dociekliwymi i drążyć temat, szukać informacji o autorze lub porozmawiać z kimś dorosłym, kto mógłby rozjaśnić Ci pojawiające się wątpliwości. Nie wierz w informacje, z których nie ma podanego źródła.

## 3. Ogranicz swój kontakt z bieżącymi informacjami.

Cogodzinne 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 przeczytać sobie jakąś pasjonującą książkę albo stworzyć jakąś 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?

