ПСИХОЛОГТЫҢ КЕҢЕС АЙДАРЫ

1. Вирус туралы және жалпы проблемалар туралы үнемі ойламаңыз немесе сөйлемеңіз. Шағым адамның иммундық жүйесін әлсіретеді. Егер сізді мазалайтын болсаңыз, оны тартып, жыртыңыз.

2. Адамдар бір-бірімен сөйлескенде «әлеуметтік инфекция» деген ұғым бар, ал короновирус туралы ұзақ уақыт сөйлесуге болмайды. Біз ештеңе білмейміз. Сондықтан, сізді өз қорқынышына апара бастайтындардың бәрін баяулатыңыз: бұл сіздің эмоцияларыңызға инфекция.⠀

3. Егер балалар карантинге байланысты үйде қалдырылса. Теледидарда және компьютерде отыруды алмастыратын ойындар мен маңызды нәрселер тізімін жасаңыз. Біз бала кезімізде біршама бос болдық. Отбасына көмектесу үшін миссия тағайындаңыз

4. Дұрыс тамақтануға ауысудың жақсы себебі - біз кәмпиттер, кетчуп, печенье, шырындарды алып тастаймыз. Тез көмірсулар балаға пәтерде жасай алмайтын қуат береді. Жалпы алғанда, тәттілік ағзаны әлсіретеді және инфекциялар мен саңырауқұлақтарға қолайлы орта жасайды. Сондықтан бұл короновирустың алдын-алу деп айтыңыз)). Содан кейін ол таңертеңнен кешке дейін барлық сандырақтарды жейді.

5. Әрине, көп адамдар үйді жинауға жүгіре алады. Адамдар бәрінен гөрі ақылды болуды жақсы көреді. Супермаркеттегі шайқастар жиі болып тұрады, бірақ бұл қажет емес. ⠀

6. Күніне бір-екі минут уақыт бөліп, өте жағымды нәрсеге көңіл бөліңіз. Әдемі түстер, естеліктер немесе орын. Өзіңізге осы ләззат сезінуге мүмкіндік беріңіз. Күн сайын дене шынықтыруға кемінде 15 минут уақыт бөлуді ұмытпаңыз. Вирустар мықты және позитивті адамдардан қорқады.

7. Есіңізде болсын: біз көп нәрсені бастан өткердік және ол өтеді.

Бізде бәрі жақсы! «Өмір - өзгеріс», тұрақтылық адамды жалқаулыққа айналдырады. Сондықтан жаңа проблемалармен бірге жаңа белсенділік пен мүмкіндіктер пайда болады

 шешімдер.