



Проблема:

У вас з'явився страх спілкування з оточуючими, ви стали більш замкнутими

Вихід:

Кооперуйтеся у невеликі групи і проводьте час разом онлайн

- книжкові клуби
- чемпіонати з настільних ігор
- кіноперегляди



Проблема:

У вас депресія через недостатню активність на карантині

Вихід:

- спорт у домашніх умовах
- нове хобі
- самовдосконалення



Проблема:

Ви постійно гуглите будь-які симптоми COVID-19 та приміряєте їх на себе

Вихід:

- не займайтесь самолікуванням
- цікавтеся інформацією у фахівців
- дотримуйтеся правил особистої гігієни
- самоізолюйтеся
- вивчіть статистику й оцініть усі реальні ризики і варіанти розвитку подій



Проблема:

Ви скуповуєте велику кількість продуктів та засобів гігієни

Вихід:

Товарного дефіциту не буде. Це спекуляція свідомістю людей, тому ставтеся до всього критично. Багато хто з нас стикався і з більш небезпечними вірусами та з успіхом їх перемагав.

Піклуйтеся про своє психічне і фізичне здоров'я, будьте критичними до інформації у ЗМІ. Довіряйте надійним джерелам.

