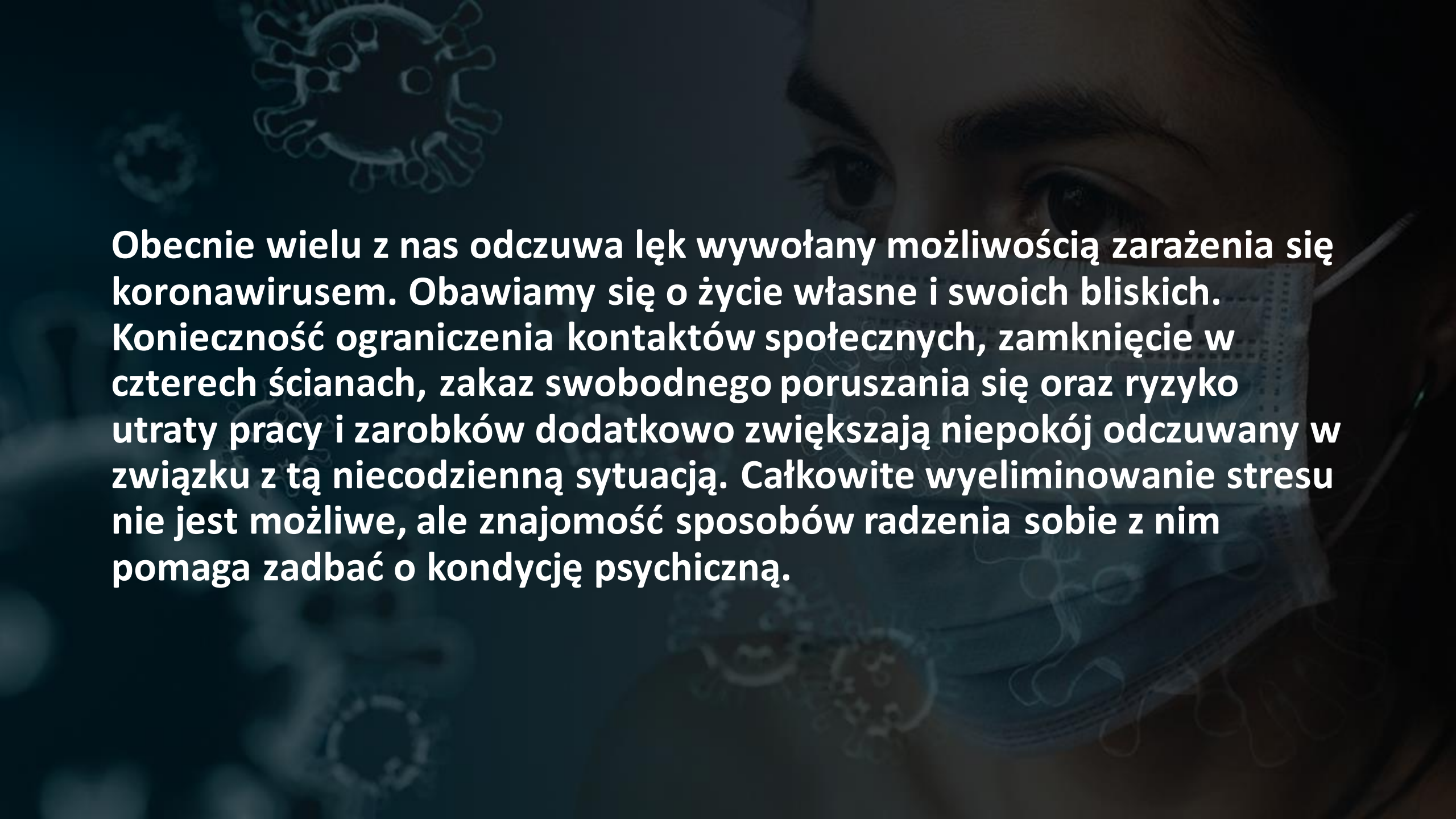
The background of the image is a dark red color, overlaid with numerous 3D models of coronavirus particles. These particles are depicted as spherical structures with a textured surface and several long, thin, protruding spikes (resembling crown-like structures) extending from their periphery. The particles are scattered across the frame, with some appearing larger and more detailed than others, creating a sense of depth and density.

Jak poradzić sobie z lękiem przed
koronawirusem ? Jak radzić sobie
psychicznie w sytuacji pandemii
koronawirusa ?

A close-up, dark-toned photograph of a person's face wearing a white surgical mask. The person's eyes are visible above the mask, looking directly at the camera with a serious expression. Overlaid on the image are several glowing, blue-tinted coronavirus particles, which are spherical with characteristic surface spikes. The background is dark and out of focus, emphasizing the person and the virus particles.

Obecnie wielu z nas odczuwa lęk wywołany możliwością zarażenia się koronawirusem. Obawiamy się o życie własne i swoich bliskich. Konieczność ograniczenia kontaktów społecznych, zamknięcie w czterech ścianach, zakaz swobodnego poruszania się oraz ryzyko utraty pracy i zarobków dodatkowo zwiększają niepokój odczuwany w związku z tą niecodzienną sytuacją. Całkowite wyeliminowanie stresu nie jest możliwe, ale znajomość sposobów radzenia sobie z nim pomaga zadbać o kondycję psychiczną.



Aby zatroszczyć się o siebie, możesz skorzystać z poniższych wskazówek:

- Zadbaj o siebie i swoje ciało,
- Przestrzegaj oficjalnych zaleceń i stosuj uzasadnione środki ostrożności,
- Ogranicz oglądanie telewizji i śledzenie mediów społecznościowych,
- Spróbuj zachować codzienną rutynę,
- Znajdź czas na aktywności, które sprawiają ci przyjemność,
- Zajmij się rzeczami, na które do tej pory brakowało ci czasu,
- Staraj się nie skupiać wyłącznie na ewentualnym zagrożeniu,
- Powiedz „stop”, gdy lęk wywołany koronawirusem zaczyna Cię przytłaczać,
- Stosuj techniki relaksacyjne,
- Zadbaj o więzi i relacje osobiste,
- Nie wstydź się przyznać do przeżywanego lęku,
- Skorzystaj z profesjonalnej pomocy.

„Czasami lęk jest w nas, ale lęk, to nie my”.