**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ**

**«ЯК НЕ ПІДДАТИСЯ ПАНІЦІ ЧЕРЕЗ НОВИНИ ПРО КОРОНАВІРУС «Covid-19»»**

* Треба прийняти ситуацію, яка вже склалася;
* Важливо оточувати себе однодумцями. Тобто, тими, хто не стане підігрівати паніку, а буде спокійним, розсудливим;
* Важливо перебувати в колі близьких людей, які можуть поліпшити ваш настрій, переключитися з проблеми. Оскільки людина найбільше "накручує" себе на самоті;
* Важливо не тікати від вірусу, а укріплювати власний імунітет. А це не лише вітаміни і харчування, а ще ваші думки, емоції та оточення;
* Мінімізуйте надходження негативної інформації. Якщо не можете обходитись без соціальних мереж, а стрічка вся в паніці: відкоригуйте її (треба відписатися від тих людей інформація в стрічці яких є для вас тривожною, загрозливою або неприємною);
* Прості емоції, позитивне спілкування в колі родини, дуже потрібні для такого важкого періоду;
* Виконуйте прості фізичні вправи**:** м'язове напруження стимулює вироблення власних гормонів задоволення головним мозком.