На події у світі і країні кожен реагує по своєму. Це добре, що почався процес поступового знаття обмежень. Проте все ще є достатня кількість людей, у яких інформація щодо поширення вірусу та вимушених обмежень викликає тривогу і стрес.

**Все минає.** За темрявою настає світанок. Рано чи пізно будь-яка ситуація змінюється. Звісно, хочеться аби все скоріше минуло. Але одного нашого бажання для цих змін замало. Просто потрібно чекати.

**Інформаційна гігієна.** Якщо вам стає зле після новин – не читайте їх, не дивіться та не обговорюйте. Той мінімум новин, який потрібен (які є послаблення, де ще діють обмеження тощо) знайде вас сам. Обирайте лише факти у скороченому вигляді. Попросіть рідних та близьких при вас на такі теми не говорити. Це ваш спокій та безпека.

**Дихайте.** Дихання найефективніший метод саморегуляції при стресі. Фіксуйте свою увагу саме на процесі. Уявіть весь шлях повітря до ваших легень та його зворотній шлях.

**Зафіксуйте події, що повертають вас у стан спокою.** Наприклад, щоп’ятниці ви спілкуєтесь з подругою (другом) телефоном; ви продовжуєте працювати; поруч з вами ваші рідні; щовечора перед сном ви вмикаєте музику тощо. Це ті маленькі ритуали, які допоможуть вам повертатися у стан спокою і відчувати себе тут і зараз.

**Не приймайте імпульсивних рішень.** Намагайтесь зупинитись і зрозуміти, що ви можете контролювати, а що ні. Візьміть емоції під контроль – не треба відразу бігти, метушитись, щось робити. Візьміть для себе паузу. «Переспіть» з цією думкою.

**Зберігайте особистий простір.** Дуже важливо часом побути на самоті та у тиші. Поясніть рідним, чому це так важливо для вас. Складіть графік користування кімнатами, аби кожен мав можливість побути один на один з собою. Або використайте палатку чи змайструйте шалаш для усамітнення. Повісьте табличку «Не турбувати!». Поторбуйтесь, аби всі розуміли, що перебувати там важливо не тому, що хтось не любить родину, а щоб відпочити та зібратись думками.

**Висипляйтесь.** Самоконтроль, увага і пам’ять - все це зменшується, якщо ви мало спите. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.