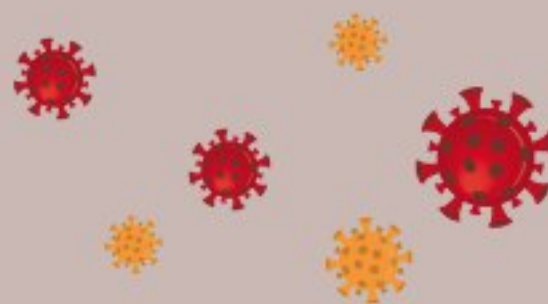


КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

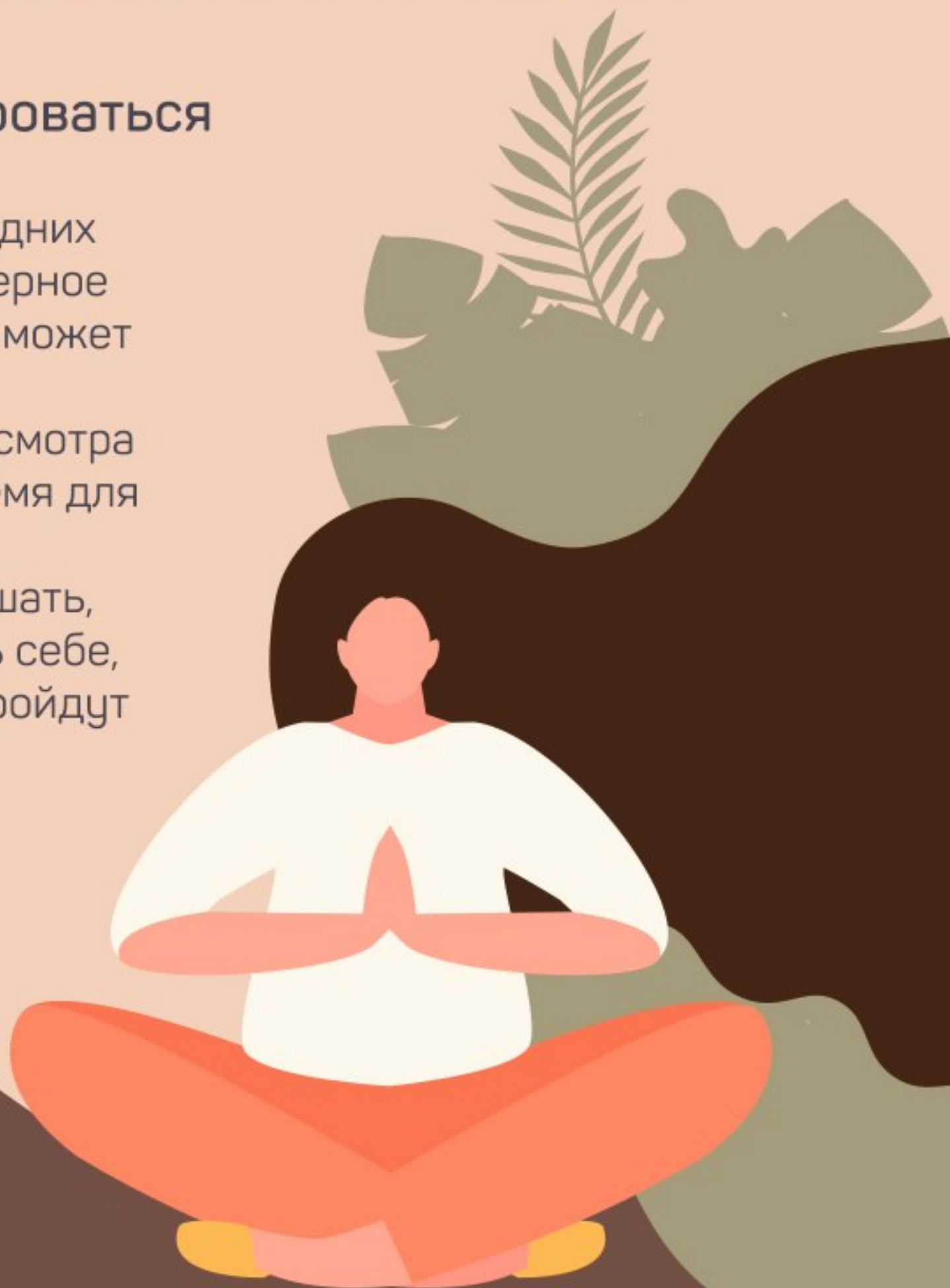
 ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Научитесь абстрагироваться

Важно быть в курсе последних событий, но иногда чрезмерное потребление информации может усиливать страх. Делайте перерывы от чтения и просмотра новостей, чтобы найти время для ваших любимых занятий.

Постарайтесь глубоко дышать, расслабиться и напомнить себе, что негативные чувства пройдут



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Высыпайтесь

Несмотря на то, что коронавирус еще не изучен в полной мере, предыдущие исследования показали, что хорошо отдохнувшие люди в целом лучше справляются с вирусами. Хороший сон также положительно влияет на ваш эмоциональный фон и снижает нервозность



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



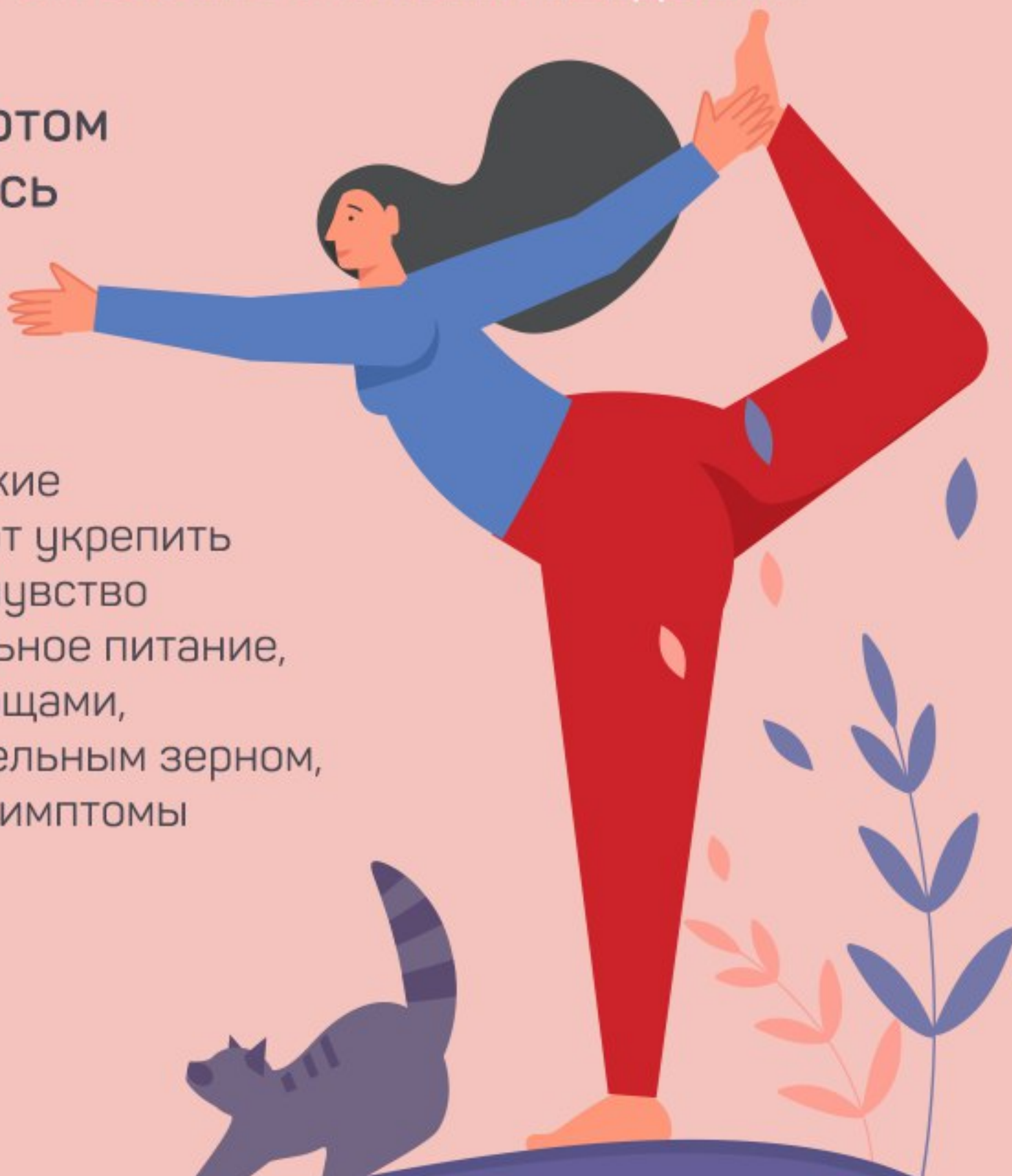
Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

 ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Занимайтесь спортом и хорошо питайтесь

Ежедневные физические упражнения позволяют укрепить иммунитет и развить чувство благополучия. Правильное питание, богатое фруктами, овощами, нежирным белком и цельным зерном, помогает уменьшить симптомы депрессии и тревоги



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании



ЮНЭЙДС

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

Чаще мойте руки и чихайте в локоть

Во время вспышки вирусной инфекции мы не можем стерилизовать все пространство вокруг себя, но мы можем вооружиться полезными привычками, которые помогут обезопасить себя и окружающих и вследствие этого снизить уровень тревоги



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

 ЮНЭЙДС