Ми підготували для вас поради від психолога, які допоможуть впоратись з критичними ситуаціями.

1. Необхідно усвідомити, що подібні ситуації вже траплялися з людством. Які б важкі ситуації не відбувалися у світі, люди завжди виходили з них більш загартованими й сильнішими.

2. Цінуйте все, що маєте. Ставтеся з повагою до вашого майна, адже в такій ситуації вони ваша головна перевага.

3. Підтримуйте близьких і трансформуйте позитивні думки. Ваші рідні, а особливо літнього віку, у такий період дуже вразливі й потребують вашої підтримки, не залишайте їх на самоті й заряджайте тільки позитивними емоціями.

4. Сприймайте труднощі не як проблему, а як можливість реорганізації вашого життя. Особливо зараз, під час карантинних обмежень, варто зайнятися саморозвитком, тим паче, в інтернеті для цього існує багато можливостей.

5. Не жалійтеся, а переходьте до дій, які допоможуть покращити ситуацію.

6. Вчіться на помилках, щоб у майбутньому запобігати подібним ситуаціям.