

## **Jak przetrwać epidemię, czy inny kryzys i ... nie zwariować.**

Tekst opracowany na podstawie wykładu T. Bilickiego – „Pandemia (i nie tylko). Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą w kryzysie?”

1. Segregujcie fakty na te, na które macie wpływ i na te, na które wpływu nie macie.
2. Nie dajcie się zafiksować na informacje o zagrożeniu.
3. Wykorzystujcie wolny czas na przyjemności – pasje i hobby.
4. Pomyślcie, że kryzys może mieć także pozytywne skutki uboczne i być początkiem dobrej zmiany.
5. Nie zmieniajcie naturalnego rytmu dnia.
6. Nie korzystajcie z alkoholu lub narkotyków.
7. Nie podejmujcie ważnych decyzji.
8. Znajdźcie i róbcie, to co zwykle Was uspokaja, wycisza, np.
  - ✓ rozmowy z przyjaciółmi,
  - ✓ troska o zwierzęta,
  - ✓ wysiłek fizyczny,
  - ✓ muzyka, film, książka,
  - ✓ techniki relaksacyjne.