**Тревога = ситуация + голова**

В эти сложные для многих стран дни и у нас, россиян, возникает тревога за здоровье.

Заметим, тревога объективна, так как возможность заразиться новым для человечества вирусом есть у каждого живущего сегодня на планете.

Тревога всегда возникает как напряжение, подготавливая организм к действию по спасению.

Но важнее - голова! Точнее то, что человек думает по поводу ситуации, как он рассуждает.

1. Начинаем рассуждать.

ВОЗ и Министерство здравоохранения РФ точно разъяснили, какие действия помогают спастись. То есть снизить до минимума возможность заражения.

Распечатать и повесить у входа:

**Пришёл- обработай руки санитайзером и раздевайся.**

**Обувь- в мешок, куртку заверни вовнутрь, брюки повесь рядом.**

**И иди мыть руки 20 секунд с мылом. Хорошо б еще и лицо.**

**Можно и горло и носоглотку промыть соленым раствором**-

но это уж на любителя, как говорится.

И всё?

**Вспомним еще про ключи и гаджеты, а также пластиковые карточки. Протираем и их.**

Ну теперь точно всё?

**Маску- в полиэтиленовый пакет, и на два дня забыть** (так как только потом их можно выбрасывать в мусор).

Всё просто. Вы уже сделали максимум того, что поможет уничтожить вирус, если он прицепился.

А чтобы вирус не прицепился?

**Дистанция от людей 1,5 метра**

**В общественных местах- маску** .

 (это, конечно, больше для спокойствия окружающих). Ведь если на вас – маска, значит, вы заботитесь об их здоровье и безопасности (Никто не знает, есть ли в нём вирус. Так как 25% носителей не обнаруживают никаких признаков заболевания).

**Трогаем ручки дверей и кнопки через кусочек бумажки**

(Заранее нарвём и положим в карман).

 И остальное- как говорится в русской поговорке, «Уж как Бог даст».

1. Продолжаем рассуждать. То есть, включаем голову и заранее заботимся о себе.

Заметим, если заражение вдруг будет неизбежным, можно уменьшить риск развития тяжелых симптомов. Заранее делать нужные вещи.

**Вы провакцинированы вакциной БЦЖ**?

Риск уменьшается (согласно последним выводам ВОЗ)

**Вы включаете в пищу сливочное масло**, другие животные жиры?

Значит, насыщаете легкие защитными веществами.

**Вы делаете ежедневно дыхательные упражнения**?

(рекомендованы Николаем Трубачом, перенёсшим коронавирус и множественные пневмонии)

Значит, вы разрабатываете лёгкие и устраняете неизбежные застойные явления в них. Заранее делаете себя более живучими.

https://vk.com/video-67149426\_456239070

**Цигун. Комплекс самоисцеления.**

HTML- код <iframe width="773" height="435" src="https://www.youtube.com/embed/8\_Hq6Ue8fKA" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

1. Продолжаем рассуждать.

Человеку важно иметь контроль над своей жизнью. Если мы теряем возможность влиять на свою жизнь, развивается комплекс выученной беспомощности. Не владеешь ситуацией- жизненная энергия резко снижается, а сопротивление неблагоприятной среде резко падает.

Выход - брать свою жизнь в свои руки.

**Прежде всего - каждый день – план**!

Чрезвычайно важное звено в цепочке воздействующих на тревогу факторов!!

Хоть какой план. Пусть очень приблизительный «планчик». Но это резко помогает осознать, что ты сам отвечаешь за то, что происходит. И влияешь на все происходящее.

Потому и отход ко сну тоже запланировать!

А вот если утром хочется поспать (когда ещё представится такая возможность)- спите в радость.

Что на завтрак? Приготовили ингредиенты? Полуфабрикаты? Включили родных в процесс? Кто и за какое действие отвечает? Что там сегодня в плане?

С 12 до 14 часов что будет основным делом? А с 15 до 17? Что предусмотрено вечером? Посмотрели программы? Приготовили ссылки на нужные сайты/страницы? Узнали, какие спектакли/фильмы/мероприятия онлайн будут?

Какую книгу читаете перед сном?

И что важнее- какие слова говорите своим родным на ночь?

1. Продолжаем снижать тревогу.

Когда мы помогаем тем, кому мы нужны, мы повышаем свои жизненные силы, самооценку и сопротивляемость болезням. Почему гораздо реже заболевали монашки, ухаживающие за заболевшими чумой?

Этому причиной - два фактора: вера и искренняя молитва и высокий моральный дух. Желание Служения!

Пусть от вас исходит уверенность и оптимизм. Пусть ваши слова вселяют в родных и близких спокойствие и гармонию.

И простое поглаживание/массаж помогает снять стресс с мышц и тревогу с сердца.

Распечатать и повесить над кроватью:

**Улыбайся чаще - это отгоняет тревогу и успокаивает мозг.**

**Каждый день приносит какие-то радости: перечислим, что порадовало сегодня.**

**Тёплое слово и объятие повышают иммунитет – проведём домашнюю иммунизацию!**

**Я планирую счастье- так будет!**

**Я молодец, потому что делаю всё, чтобы быть здоровым и уверенным.**

И будем здоровы!