Како да будемо брижни према себи

               У новој и непознатој ситуацији над којом не можемо да
успоставимо контролу нормално је да повремено осетимо анксиозност (
узнемиреност, осећање стезања у грудима, кратак дах и сличне
симптоме). Важно је да знамо да што се више опиремо том стању и
покушавамо да га негирамо или потиснемо   то ће дуже опстајати. Реална
опасност постоји, СТРАХ од опасности је нормална реакција која нас
покреће да се понашамо функционално.У овом случају то значи да се
придржавамо свих мера заштите.
         Поред овог облика одговорног понашања   у  ситуацији у којој
имамо невидљивог непријатеља  и неизвесност коју не можемо да
контролисати важно ја да развијамо вештину препознавања и адекватног
изражавања својих емоција као реакција  на ситуацију.
       Борба против анксиозности често води томе да негирамо да смо
анксиозни или да неким понашањима „ маскирамо“ ово непријатно
осећање.Понекад испод претераног конзумирања хране, пића,
дувана,излагања себе ризику лежи  анксиозност која се  овим појачава.
Анксиозност можемо појачати  и негативним мислима и замишљањем могућих
  негативних исхода, слушањем,   гледањем и прихватањем
сензациоаналистичких вести и непроверених информација .
           Како изаћи на крај са анксиозношћу
       Избегавањем и потискивањем анксиозности доводимо до тог да се
она поново враћа. Оно чему пружамо отпор влада над нама. Зато је важно
  када  се деси да нас преплави талас анксиозности  да прихватимо то
искуство, причамо о томе, опишемо себи  и другима како се осећамо,
разменимо са другима. То не значи да показујемо  слабост већ свесност
да је то нормална реакција на ситуацију и  да је прихватимо. Можемо
помоћи себи  и различитим техникама а најпре вежбама дисања  и
опуштања уз неки видео са јутјуб канала који емитује музику за
опуштање. У дужем временском периоду битно је да развијамо негујуће
понашање према себи. То значи да посветимо пажњу исхрани, редовном
вежбању, истраживању , откривању и упражњавању активности које нам
пријају и које нас умирују. Све ће то допринети да појачамо доживљај
контроле над својим животом. То је у овој ситуацији важно  јер
оснажује наш психолошки имунитет који ће оснажити и наше физичко
здравље.