ПРИКАСАЙТЕСЬ МЕНЬШЕ К ЛИЦУ

Советы специалистов в области поведенческих наук направленные на уменьшение распространения коронавируса

Повышайте свою осведомленность

Попросите Ваших близких говорить Вам, когда Вы касаетесь лица

Пользуйтесь духами или носите браслеты, напоминающие Вам не касаться лица

Держите при себе ручку и бумагу и ежедневно записывайте, как часто Вы касаетесь лица

Помогайте другим

Думайте о тех, кому Вы хотите помочь, и ради них не касайтесь собственного лица

Вежливо напоминайте другим, когда они касаются своего лица

Занимайте руки чем-то другим

Держите руки в карманах

Держите в руках мячик или колоду карт

Сжимайте кулаки на 1 минуту каждый раз, когда Вы подносите руки к лицу

Измените свою осанку

Не ставьте локти на стол

Выбирайте стулья без подлокотников или сидите в середине дивана

Сидите на своих руках, чтобы не прикасаться ими к лицу

Занимайтесь релаксацией

Делайте длинные, медленные и глубокие вдохи

Фокусируйте на мышцах, в которых Вы чувствуете напряжение

Расположитесь в тихом месте и фокусируйтесь на настоящем моменте, а не прошлом или будущем

Проводите время на природе на безопасном расстоянии от других, например, просто посидите под деревом0

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Дополнительная информация: https://wp.me/p8IxYp-1tg