

**Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях ситуации
неопределенности?**

	<p align="center">Будьте рядом с природой</p> <p>Погладьте питомца. Погуляйте с собакой. Послушайте птиц. Полейте цветы.</p>
	<p align="center">Выражайте эмоции</p> <p>Смейтесь. Пойте. Читайте вслух. Говорите о своих чувствах.</p>
	<p align="center">Проявите доброту</p> <p>Сделайте кому-нибудь подарок. Окажите кому-нибудь услугу. Сделайте для кого-то что-нибудь приятное.</p>
	<p align="center">Посмотрите что-то</p> <p>Посмотрите фильм. Посмотрите сериал. Посмотрите видеоролик на YouTube.</p>
	<p align="center">Приготовьте что-нибудь вкусное</p> <p>Приготовьте себе еду. Приготовьте еду кому-нибудь. Найдите новый рецепт.</p>
	<p align="center">Общайтесь с людьми</p> <p>Пообщайтесь с другом. Присоединитесь к новой группе. Возобновите общение со старым приятелем.</p>
	<p align="center">Займитесь домашними делами</p> <p>Сделайте уборку в доме. Почистите обувь. Вымойте посуду. Постирайте белье.</p>
	<p align="center">Двигайтесь</p> <p>Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику. Займитесь йогой.</p>
	<p align="center">Займитесь творчеством</p> <p>Нарисуйте картину. Сделайте фотоснимок. Займитесь скрапбукингом. Займитесь шитьем/вязанием.</p>
	<p align="center">Слушайте музыку</p> <p>Послушайте любимую музыку. Сочините музыку. Спойте песню. Сыграйте на инструменте. Потанцуйте.</p>
	<p align="center">Заботьтесь о себе</p> <p>Примите ванну. Примите душ. Сделайте себе массаж.</p>
	<p align="center">Продолжайте учиться</p> <p>Узнайте что-то новое. Освойте новый навык. Выясните новый факт. Посмотрите учебное видео.</p>
	<p align="center">Планируйте свою жизнь</p> <p>Поставьте цель. Составьте список дел. Составьте распорядок дня.</p>