

Тривога - це нормально.  
Паніка - ні.



Як зменшити тривогу до нормальної:

- Вирівняйте дихання (банально, але працює)
- Поділіться страхами із рідними та близькими (відчуйте, що ви не самі)
- Продумайте, що ви будете робити у разі НС
- Продовжуйте працювати і приносити користь людям. Інші будуть робити те саме.