**Коронавірус, паніка і карантин. Як встояти психологічно?**

**Поради психолога**

1. Під час епідемії дотримуйтесь рекомендацій ВООЗ.

Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу.

1. Намагайтеся не блокувати свої почуття.

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж.

“Відключити почуття” означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною.

1. Що робити, якщо тривога зашкалює?

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.

Завдяки інтернету і соцмережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах.

1. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.

Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з маленькими дітьми.

Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш сосуд швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання.

1. Сон. Фізичні навантаження (так-так!). Регулярна здорова їжа. Задоволення.

Всі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами.

Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годинний) сон піднімає настрій, зміцнює пам’ять і знижує больові відчуття.

Автор популярної книги “У пастці депресії” Алекс Корб пояснює, як під впливом сильного або тривалого стресу порушується робота мозку і формується “спадна спіраль” депресії.

Рекомендую прочитати цю книгу повністю, в ній багато корисних порад про те, як впоратися з депресивними і тривожними станами.

До речі, додатковий час для читання і навчання може стати непоганим бонусом під час карантину.

**Як запобігти паніці під час карантину**

1. Не думати й не говорити постійно про вірус та свої проблеми. Скарги послаблюють імунітет людини. Якщо ви відчуваєте тривожність – намалюйте її й порвіть папірець.
2. Існує термін “соціальне зараження”, тобто коли люди “накручують” один одного. Тому зупиняйте усіх, хто починає втягувати вас у свої страхи, адже це також інфекція – інфекція для ваших емоцій.
3. Якщо діти через карантин залишаються вдома. Складіть перелік ігор й справ, які можуть замінити просте сидіння перед телевізором чи комп’ютером. Нехай у дітей буде місія допомогти сім’ї.
4. Перейти на правильне харчування. Прибираємо з раціону солодощі, печиво, кетчуп, соки. Швидкі вуглеводи дають швидкий прилив енергії, яку дитина не зможе витратити в квартирі. Крім цього, солодощі ослаблюють організм, створюючи ідеальне середовище для інфекцій та грибків. Тому скажіть дітям, що це своєрідна профілактика від коронавірусу. ⠀
5. Більшість побіжить в магазини робити запаси. Люди люблять бути “розумнішими за всіх”. “Битви” у супермаркетах відбуваються часто, але в цьому немає необхідності.
6. Декілька хвилин у день концентруйтеся на чомусь приємному: гарних квітах, спогадах чи місцях. Дайте собі можливість відчути цю насолоду. Також щодня хоча б 15 хв займайтеся фізичними вправами. Віруси бояться сильних та позитивних людей.
7. Пам’ятайте: ми вже багато пережили, і це також мине. У нас все чудово! Життя – це зміни, стабільність перетворює людину в лінивця. Тому з новими проблемами приходить активність, можливості та рішення.⠀

**Рекомендації учням підліткового віку для ефективної міжособистісної взаємодії та дистанційного навчання під час карантину**

• Режим дня під час карантину має приблизно співпадати з режимом у повсякденному житті без карантину.

• Розпишіть свій час протягом дня, об’єднавши різні сфери: відпочинок, навчання, пізнання нового, фізичні заняття, час для особистої гігієни, спілкування з друзями по відео зв’язку, читання літературних джерел тощо.

• Виокремлюйте для себе на певний час у добі особистісні кордони, знаходячись постійно поруч з рідними вдома.

• Спілкуйтесь з батьками на теми, які цікаві й важливі для вас.

• Зрозумійте важливість поступового виконання навчальних завдань, без відкладання «на потім», адже потім накопичується психофізіологічне напруження, що може призводити до нервових зривів.

• Постійне знаходження в замкненому просторі з близькими людьми передбачає спільну взаємодію. Тому важливо чути й вміти допомагати один одному спокійно.

• Важливо зрозуміти власну відповідальність під час карантину і спокійно займати свій час в умовах замкненого простору без супротиву й виходу на вулицю. Це не канікули, коли можна вільно гуляти, а час відповідальності кожного в самоізоляції.

• Якщо відчувається внутрішня напруга або роздратування важливо фізично пострибати, побігати, присідати, а також можна малювати або писати про свої почуття й стан на аркуші паперу, потім порвати його та викинути у смітник.

• Говоріть з батьками про свої почуття, відчуття, думки. Висловлювання «Я-посиланням», замість «Ти» унеможливлює звинувачення один одним і допомагає бути почутим в своїй родині.

• Намагайтеся бути ближче до своїх рідних. Під час карантину кожен громадянин може стати більш об’єднаним зі своїми родинами. Спробуйте почути батьків з їх проханнями, потребами, бажаннями.

• Продумайте, які спільні ігри, спільні дії можна зробити всією сім’єю (настільні ігри, волейбол паперовим м’ячем, кидання подушками, спільне малювання без слів на одному аркуші і т.д.).

• Контролюйте час, проведений перед монітором комп’ютеру, планшету телефону. Пам’ятайте, відповідальність за ваше здоров’я на вас. Ставте будильник через годину нагадати про час відпочинку.

• Пам’ятайте, що все минає і час карантину мине. Цей час можна використати с позитивом для себе і своєї родини. Для багатьох це новий досвід, але корисний для кожної особистості.

• Будьте здорові: у здоровому тілі здоровий дух!

**Рекомендації щодо поведінки під час карантину**

**1.Критичне мислення.** Усвідомити, що є речі, на які я не можу впливати, не можу змінити. Зрозуміти, що лежить в «полі мого впливу» (зупинити коронавірус я не можу, але можу дотримуватись гігієни та самоізолюватись). Для того, щоб не ставати рознощиком емоційного зараження – не репостити і не поширювати в родині неперевірену інформацію. Утримуватися від непродуманих коментарів, фото і відео, які можуть згубно впливати на людей з менш критичним мисленням.

**2.Інформаційна гігієна.** Постійне занурення у стрічку новин лише підвищить тривогу. Обрати два – три джерела інформації, яким довіряєте, і обов’язково аналізувати отримані дані. Тримати баланс між емоційністю та раціональністю. Не проводити в інформаційному потоці більше 1 години на день. Дивитися новини 1 або 2 рази на день. Виділяти для цього окремий конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок.

**3.Створення щоденного ритуалу** (для когось – кава в певний час / заняття з йоги / онлайн відвідування музею чи опери).

**4.Позитивні емоції.** Підходить все, що покращує настрій. За допомогою мобільних гаджетів, соціальних мереж зранку ділитися один з одним життєстверджуючими відео: фрагментами класичної музики, відео тварин, тощо. Тільки це не повинно перетворитися в «масовий забіг»: наприклад, тільки з 9 до 10 ранку «створюємо настрій».

**5.Перенаправити тривогу.** Зайнятись корисним або тим, що приносить задоволення. Читання, медитація, малювання, спорт, handmade. Навчатися новому (курси онлайн). Розписати і заповнити весь свій час таким чином, щоб все мало сенс, оскільки байдикування є живильним середовищем для виникнення панічних фантазій.

**6.Спілкуватися з близькими, родичами, знайомими які знаходяться на відстані** (дистанційна підтримка в месенджерах і відеозв’язок).

**7.Оптимізувати закритий простір.** Ситуації «закритого простору», коли вся сім’я перебуває вдома більше часу, ніж раніше (на вихідних) є дещо незвичною. Відповідно виникає необхідність по новому вибудовувати і стосунки, і спілкування, і побут тощо:

-вміти говорити (необхідно висловлювати побоювання, які виникають: проблеми з бізнесом, проблеми зі здоров’ям, скорочення все що турбує. Не треба боятись почуттів. Адже, боятися, відчувати безсилля – це нормально. «Відключити почуття» означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, що колись почуття «вибухнуть» і їхня сила буде деструктивною. «Дозвіл» на негативні емоції знижує напругу;

-побут (перерозподілити «соціальні» ролі у побуті, у всіх членів родини мають бути певні обов’язки по дому);

-робочий графік, який структурує день (розуміти, що протягом дня у нас має бути час на роботу, побут, відпочинок, спілкування і навчання з дітьми, фізичні вправи тощо).

**8.Саморегуляція.** Керувати власним психоемоційним станом, наприклад за допомогою таких прийомів:

- «Природні» прийоми (гумор, думки про щось хороше і приємне (наприклад, що зробимо, коли карантин завершиться), різні рухи типу потягування, розслаблення м’язів, перегляд фотографій);

- Самонакази – короткі розпорядження, які людини дає сама собі, застосовуються, коли треба себе поводити відповідним чином, але є певні труднощі з організацією власної поведінки (наприклад: «Заспокойся!» або «Не піддавайся на провокацію!» тощо).

- Вправи для м’язової релаксації, різноманітні дихальні вправи тощо. Наприклад, так зване «дихання по квадрату»: на 1,2,3,4 вдихаємо повітря, на 1,2,3,4 затримуємо дихання, на 1,2,3,4 видихаємо і знову на 1,2,3,4 затримуємо дихання. Якщо виконувати цю вправу кілька хвилин – хвилювання знижується.

**9.Сон.** Повноцінний відпочинок вночі. Відкладати гаджети за 1 годину перед сном.

**Рекомендації практичного психолога**

**учням під час дистанційного навчання**

1. Дотримуйтесь графіку

Під час карантину важливопідтримуватизвичайнийрозпорядок дня. У вас можевиникнутивеликаспокусаоголосити карантин додатковимиканікулами і цілий день  сидіти перед екраномтелевізора. Але змінаграфікатакожможевикликатистрес. Корисно буде написати на аркушіпаперуабо на стікерахдокладнийрозпорядок дня і розміститийого так, щобвипостійнойогобачили. Важливо, щоб у вас буличіткіочікуваннящодо того, що буде відбуватисяупродовж дня – коли буде час для навчання, а коли – для читання й відпочинку.

2. Підтримуйте контакт з друзями і близькими

Дужеважливопідтримувати контакт з друзями – цезнизитьрівеньстресу. Такожспілкуйтеся з близькими і родичами, якихвитимчасово не можете відвідатиособисто. ВикористовуйтеViberабоіншівідеочати, спілкуйтеся в месенджерах і соцмережах.

1. Влаштуйте танцювальну вечірку

Запропонуйте батькам разом з вами влаштувати вечірку. Якщо карантин не дозволяє вам гуляти на свіжому повітрі, влаштуйте танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, – знайти в Інтернеті улюблену музику.

 4. Під час карантину використовуйте електронні пристрої з розумом

До негативного впливу сучасних ґаджетів не відноситься випромінювання, але при неправильному дозуванні  екранного часу і неадекватному його розподілі, їх використання може негативно впливати на нервову систему, зір, сприяти ожирінню і неправильному обміну речовин. Отже, треба знати і дотримуватися певних правил використання цифрових ґаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями.

1. Беріть участь у домашніх справах

Домашні обов'язки потрібні для того, щоб здобути навички, які будуть корисні у дорослому житті. Розвиток цих умінь додасть впевненості в майбутньому.

 6. Читайте книги

Читання знижує стрес. Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%. Навіть від нудьги рятує. Цікавий сюжет художнього твору відволікає від проблем та заспокоює.