**Рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та підтримки емоційної рівноваги**

В Україні, як і в багатьох інших країнах, ввели карантині обмеження. На цей період вжито відповідних заходів для запобігання поширення коронавірусу COVID-19.

Враховуючи ситуацію пандемії, реакцію на карантин психологічний стан багатьох людей змінився. З метою збереження емоційної рівноваги та стресостійкості психологічною службою ДЕНЦ проводиться психологічно просвітницька діяльність в он-лайн режимі.

Під час карантину, оголюються всі ваші проблеми. Раніше ми могли від них втекти на роботу або хоча б розчинитися у соціумі. Зараз тікати нікуди, оскільки ми у чотирьох стінах.

Що відбувається з нами… У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події, які цілком можна застосувати й до прийняття пандемії коронавірусу:

1. Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».
2. Злість — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних.
3. Торг — дії направленні на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).
4. Депресія — приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.
5. Прийняття — інтенсивність емоцій поступово знижується, з’являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

Що не потрібно робити під час карантину?

Точно не потрібно робити вигляд, що нічого не відбувається. Життя змінилось. Спершу треба цю реальність прийняти. І чим швидше ми усвідомимо, що це не змінити, тим краще.

Що ж робити, щоб допомогти собі нейтралізувати напругу, негативні емоції, пережити паніку?

Потрібно пам’ятати, що поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.Але боятися – це нормально, відчувати безсилля, напругу, хвилювання.Щоб опанувати прояви такої тривоги допоможе так звана «інформаційна гігієна» плюс позитивне мислення та спілкування.

Щоб слідкувати за новинами оберіть надійні джерела інформації, яким можна довіряти.

Займіться тим, що приносить вам задоволення: книги, будь-які види творчості, перегляд улюблених фільмів, спілкування за інтересами, тощо.

Сон. Фізичні навантаження. Регулярна здорова їжа. Задоволення. Усі ці речі здаються банальними, але саме вони допомагають справлятися навіть з сильними стресами. Недостатній сон і погана його якість – можуть стати одним з головних супутників депресії.

Спілкуйтеся з родиною та друзями. Приємні спогади підвищують вироблення серотоніну («гормону гарного настрою» і «гормону щастя»). Отже, намагайтеся згадувати перед сном приємні події з життя або просто подумайте про приємні емоції, що з ними пов'язані.

Важливо пам’ятати що стреси знижують імунітет, в наслідок чого людина стає більш вразливою до захворювання.

Зараз дуже серйозною стала проблема – іпохондрія. Коли людина наслухавшись про симптоми вірусу, нав’язливо шукає їх у себе (біль у горлі, підвищення температури, кашель). І в результаті знаходить, оскільки через емоційний стан людини змінюється гормональний фон і навіть підвищується температура.

Як собі допомогти? Що робити коли ми відчуваємо стан тривоги. У цей момент особливо корисною є дихальна гімнастика.

Пропонуємо таку вправу: «глибокий вдих носом, затрималися, і - повільно, через тоненьку щілинку між губами – видих. Продовжуйте, поки не відчуєте, що в тілі стало спокійніше (від 5 до 15 разів).

Після закінчення вправи, при бажанні, можна випити склянку води.

Будьте здоровими! Бережіть себе! Бережіть своїх близьких! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!