**Як зберегти нерви під час карантину:**

 **поради психолога**

Cтрес нас супроводжує постійно. Адже це природна реакція людини на зміни, що відбуваються: внутрішні, або навколишнього середовища. Під час стресу мобілізуються всі системи організму. Це допомагає знайти рішення у складній ситуації і пристосуватися.

Але сильний і тривалий стрес виснажує. Він дестабілізує роботу мозку: погіршується здатність раціонально мислити, концентруватися і оцінювати те, що відбувається, з'являється м'язова напруга, може порушуватися сон і травний процес, загострюються емоції, актуалізуються страхи, посилюється роздратування, тривожність, підвищується рівень втоми. Це впливає на фізичний стан і настрій. І, як наслідок, зачіпає всі сфери життя: негативно позначається на роботі і стосунках.

Пропонуємо наступні методи пониження рівня стресу в умовах протидії коронавірусу:

**1. Поверніться до реальності**

Для початку потрібно помітити що з вами відбувається. Подивіться навколо. Що вас оточує? Ви зараз саме тут, або думаєте про щось інше? Що відбувається з вашим тілом: відчуваєте напругу, біль, холод чи тепло, тремтіння? Визначте, що відчуваєте і наскільки інтенсивно (за 10-бальною шкалою).

**2. Прийміть те, що відбувається**

Запитайте себе: що можна зробити в цій ситуації, а в чому ви безсилі? Пам'ятайте, проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не старалися.

Які дії посилюють стрес? Що допомагає відволіктися і розслабитися? Думаю, ви вже здогадалися, що робити з цією інформацією.

**3. Заземлюйтеся**

Поставте обидві ноги на підлогу рівно, не схрещуючи. Відчуйте свої ступні, як ви на них опираєтесь. Можна робити це стоячи, або сидячи (зігніть коліна під прямим кутом).

**4. Дихайте**

Є низка різних дихальних технік - підійде будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

**5. Добре харчуйтеся і висипайтеся**

Організм - єдине ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. Звертайте увагу на процес поглинання їжі, не відволікайтеся. Не їжте все підряд і на ходу. Намагайтеся висипатися.

**6. Випустіть пар**

Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. Боятися, хвилюватися або відчувати себе пригніченим - нормально. Накопичуючи і стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

**7. Займіться творчістю**

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

**8. Переосмисліть, що відбувається**

Так, зараз нелегко. Зміна стандартного життєвого розпорядку сильно вибиває з колії. Бізнес завмирає: продажі падають, а стрес зростає. Але що якщо поглянути з іншої сторони? Може саме час закінчити старі справи, сповільнитися, переглянути цінності, подумати про життя і про роботу, і зрозуміти, куди рухатися далі і що для цього потрібно зробити?

**9. Пишіть**

Візьміть кілька аркушів паперу, і почніть писати. Все, що приходить в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Напишіть 100 раз в стовпчик, що коронавірус - відстій (як Барт Сімпсон на дошці). Пишіть півгодини і ви побачите, що стане легше.

**10. Складіть кризовий план**

Тривога - це постійне переживання про майбутнє. Продумайте, що будете робити при найгіршому результаті. Складіть детальний план.

**11. Дотримуйтеся інформаційної гігієни**

Не читайте новини цілодобово. Виділіть 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. І, звичайно, перевіряйте джерела інформації.

**12. Зверніться до психолога**

Психолог допоможе вам розібратися в собі, знайти причини стресу, помітити і відреагувати витіснення емоції і зрозуміти, що робити, щоб в майбутньому уникати подібних ситуацій і реакцій.

**Як зберегти, або навіть покращити стосунки з рідними під час вимушеного карантину.**

В умовах карантину ми змушені довго залишатися вдома. Для когось це випробування самотністю, для інших - перевірка на міцність постійною близькістю. І це абсолютно нормально. Адже як би ви не були дружні з членами сім'ї,**мати особистий час і простір дуже важливо для кожної людини**. Тому першочерговим завданням є його організація. Поговоріть із домашніми, розподіліть обов'язки і знайдіть час для усамітнення.

**Не бійтеся конфліктів - це всього лише етап на шляху до вирішення проблеми.** І в умовах постійної близькості вони можуть виникати частіше, ніж раніше. Намагайтеся більше говорити, ділитися емоціями і прояснювати що мають на увазі люди, які вас оточують. Всі проблеми можна вирішити, але звертайте увагу на форму і інтонацію того, що ви це говорите.

**Займіться чимось разом**. Наприклад, заплануйте регулярну фізичну активність: спільна зарядка, танці, йога. Або організуйте сімейне дозвілля: можна збирати пазли, грати в «показуху», малювати, будувати халабуди, і ще дуже багато чого. Пам'ятайте, що дітей не потрібно постійно розважати. Дайте їм можливість зайнятися чимось самостійно, тим часом подбайте про себе. Скористайтеся карантином, аби краще пізнати один одного.