

Як потурбуватися про психічне здоров'я у тривожні часи

У світлі останніх подій світ став сповнений невизначеності, а новини про наслідки пандемії здаються нескінченними. Дехто надмірно боїться заразитися і миє руки значно більше, ніж рекомендує ВООЗ. Інший відчуває тривогу від того, що не може нікуди піти й змушений знаходитися в самоізоляції. Дехто боїться втратити роботу, для якого остання – джерело самоповаги. Дехто скуповує продукти або ж, навпаки, відверто ігнорує та агресує на обмеження, які введені в суспільстві і в світі. Варіантів може бути безліч. Кожен тривожиться по-різному, виходячи зі свого власного досвіду та особливостей особистості.

Ситуація, що склалася не може не відобразитися на психічному стані та здоров'ї людей. Коли ми піддаємося паніці й надмірно тривожимося, наш організм відчуває стрес, який знижує стійкість імунітету.

Зараз важливо пам'ятати про «інформаційну психогігієну» та потурбуватися про себе, за допомогою доволі простих рекомендацій

- обмежте час, який ви витрачаєте на прочитання і перегляд інформації, що не впливає на вас позитивно. Перевіряйте новини тільки в певний час;
- з огляду на велику кількість інформації в медійному просторі, перевіряйте її для себе на безпеку, нешкідливість, логічність. «Споживайте» інформацію тільки з перевірених та надійних джерел (до прикладу, урядові сайти/ сайти Національної служби здоров'я України);
- відпочивайте від соцмереж і заблокуйте всі ті, що змушують вас хвилюватися;
- уникайте нервового виснаження, бережіть та поповнюйте енергію й власні ресурси: фізичні, психічні, індивідуальні та соціальні. Це достатній сон, здорове харчування, фізична активність, «час для себе», підтримування соціальних контактів в можливий зараз спосіб і відсутність налаштувань «А що, якщо...?» з наступним розгортанням різних сценаріїв у голові;
- вчіться приймати те, що ми не можемо змінити, і зосереджуватись на тому, що здатні змінити;
- намагайтеся розпізнати невпевненість і тривогу, як тільки вони закрадаються у ваші думки;
- при розпізнаванні тривоги, спробуйте переключитися на зовнішні об'єкти: оберіть очима декілька речей/предметів або ж прислухайтесь до звуків в помешканні – спробуйте сконцентруватися на них: що саме ви бачите/що чуєте/які запахи відчуваєте? Детально опишіть це в думках для себе. Потім не кваплячись, думками повертайтеся до того заняття, яким займались до настання тривоги й поступово переходьте безпосередньо до продовження своєї звичної діяльності;
- дайте собі можливість призупинитися, зробити вдих і видих, і жити за принципом «тут і тепер». Важливість нашого минулого беззаперечна, там формувався наш досвід, приємні/неприємні спогади та деталі, які сформували нас. Наше майбутнє – не менш важливе за минуле: ми

плануємо, встановлюємо цілі, обдумуємо способи як зробити життя кращим. І, нажаль, часто не чуємо себе справжніх і не бачимо життя «тут і тепер». Призупиніться і прислухайтеся до себе;

- якщо ви знаходитесь в самоізоляції – дотримуйтеся свого звичайного режиму, але намагайтеся планувати та розписувати кожен наступний день, включаючи у план «приємні дрібниці» (можливо, зовсім невеличкі), які давно вже відклали на нескінченне пізніше. Це зробить кожен наступний день унікальним і подарує «смак життя», а також підтримає/виробить якісний тайм-менеджмент, який допомагає не лише планувати, розглядати як ми можемо виконати заплановане, а й діяти, що є найважливішим;

- цінують свій час, плануйте й наповнюйте дні змістовною діяльністю. В подарунок від карантину більшість отримала чудовий бонус – це час, який з'явився у нас в порівнянні з попередньо насиченим подіями та діями життям і шаленим ритмом. Намагайтеся не розтратити цей безцінний ресурс на незначущі речей. Життя на карантині – це зовсім не очікування кінця карантину, не лише вимушена зупинка в житті, яку треба чимось заповнити, щось робити, щоби якось «убити час» і дочекатися «відновлення життя», а це і є життя. Час – безцінний. Спробуйте збалансувати всі важливі сфери життя – робота, родина, діти, самоосвіта, освіта, інтереси, турбота про себе тощо. Ставте нові цілі. Займіться виконанням справ, до яких не доходили руки – в результаті декілька тижнів в ізоляції можуть виявитися досить продуктивними;

- створюйте власний «острівець» спокою: знайдіть, з можливого, своє «безпечне місце», де можна бути собою, бути спонтанним, досліджувати те, що цікаво, бути уважним до себе та усвідомленим. Безпечний простір дозволяє бути гнучким і креативним, помічати красу і творити, експериментувати, винаходити, бути милосердними, легко входити в контакт з іншими людьми, співпрацювати, підтримувати, просити допомоги, усвідомлювати себе і світ.

Світ змінився і потрібен час, щоб все стабілізувалось. Потрібен час і впевненість, що хвороба відійде, а тижні карантину – це рідкісна у наш час нагода переоцінити внутрішні цінності, переглянути звичні правила життя, якими ми користувались раніше.