**Вистоїмо психологічно!!!
В Україні, як і в багатьох інших країнах, ввели карантин.
Такі заходи передбачувано викликали першу хвилю паніки – люди скуповують продукти в магазинах, захисні маски та антисептичні засоби в аптеках.
Під час епідемії дотримуйтесь рекомендацій ВООЗ.
Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу.
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.
Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.
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.
Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте.
Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.
Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з 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.
Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, навчання, прогулянки, просто відпочинок підійдуть.
Головне – щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.
Сон (мій улюблений пункт: фізичні навантаження (так-так!). Регулярна здорова їжа. Навчання!!!!!
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.
До речі, додатковий час для читання і навчання може стати непоганим бонусом під час карантину.
Будьте здорові !!!**