Коли сидиш удома, як правило, в голову лізуть різні думки, і не завжди оптимістичні. Що робити, щоб чотири стіни дому не стали пасткою для панічних думок і стресу?

– Вдома завжди можна знайти чим зайнятися, якщо є таке бажання. На період карантину, бібліотеки у багатьох країнах світу відкрили доступ до своїх онлайн-ресурсів. Навіть Віденська опера транслюватиме у вільному доступі вистави. Є безліч ресурсів, які пропонують віртуальне відвідування музеїв, онлайн-навчання. Така зайнятість буде цікавою для людей різного віку, і заразом, сприятиме не лише особистісному зростанню, а й позитивному налаштуванню, збільшенню кількості позитивних емоцій.

З метою самозаспокоєння можна використовувати 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.

Вправи з дрібною моторикою: якщо ви любите шити, вишивати, в’язати, малювати – саме час братись до улюбленої справи. Виконання одноманітних дій, які потребують повної концентрації, ефективно гасить фонову тривогу.

Заспокійливий ефект дає складання пазлів, головоломок, пасьянсів…





