

Как не поддастся панике во время пандемии

В период самоизоляции необходимо сохранить психологическое, физическое здоровье и отношение с близкими людьми. Что делать с общим состоянием, которое накрывает общество? Как помочь себе справиться с нарастающим страхом?

Мы собрали для вас рекомендации психологов по предотвращению негативных психологических последствий эпидемии и советы по борьбе с повышенной тревожностью.

1. Узнавайте информацию только из достоверных официальных источников.

Не пропускайте через себя весь вал информации на тему коронавируса. Выберите один-два на ваш взгляд надежных источника и получайте новости оттуда. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики можно получить на сайте Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения РФ, Министерства здравоохранения РБ. Ограничьте обсуждения наподобие «А я слышал...», «Говорят что...». Такие обсуждения, как правило, не несут конструктивной информации, а ведут к накручиванию негатива.

2. Меньше онлайн — больше офлайн.

Направьте время, проводимое в интернете, на общение с близкими, почитайте книгу, нарисуйте картину, научитесь чему-то новому. Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.

3. Займитесь физической нагрузкой.

Давно известно, что физическая активность прекрасно лечит тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов – «гормонов удовольствия».

4. Займитесь изучением чего-нибудь нового, что пригодится в жизни после самоизоляции.

Научитесь готовить новое блюдо, печатать вслепую, изучите новинки и дополнительные навыки для своей работы. Это и развлечет вас и пригодится в жизни после самоизоляции.

5. Сделайте дома уборку, избавьтесь от лишнего, наведите порядок.

Реальный мир достаточно плотно связан с внутренним и, чтобы навести порядок в голове, нужно сначала навести его вокруг себя. Выбросите неисправную технику, старые журналы, документы, счета, вещи из разряда «а вдруг пригодится...». Сами увидите и почувствуете, как изменится ваше жильё и настроение.

6. Пообщайтесь со своими близкими, родственниками и родителями.

Поддерживайте связь с семьей, друзьями, коллегами и знакомыми, с которыми вы общались до пандемии. Здесь важно больше не формальное участие, а живой интерес к человеку.

7. Следите за питанием.

Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они – основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.

8. Выделите время и место для одиночества.

Для большинства людей достаточно тяжело находиться постоянно в ограниченном пространстве. Выделите время для одиночества своего и близких. Это особенно бывает актуально для мам с детьми, когда к вечеру самоизоляции они выматываются больше, чем на работе.

9. Делитесь своими чувствами с близкими людьми.

Не стесняйтесь говорить с людьми, которым вы доверяете, о своих переживаниях и проблемах, высказывайтесь о том, что вас волнует, за что вы больше переживаете.

Этот непростой для всех нас период важно пережить с минимальными потерями. Преодолеть, выстоять и не потерять разум. Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Источник: Администрация городского округа Уфа