

# Як адаптуватися до нового часу

## (психологічні рекомендації для забезпечення психічного здоров'я в умовах карантину)

Карантин і соціальна дистанція – загальноприйняті кроки в усьому світі, направлені на подолання спалаху коронавірусу. Недавні дослідження науковців вказують на те, що карантин негативно впливає на психічне здоров'я більшості людей.

Прояви можуть бути різні: тривога, порушення сну, порушення апетиту, режиму харчування, апатія, немотивована агресія та гнів, можлива депресія та посттравматичний стресовий розлад, загострення хронічних хвороб.

Стресовими факторами в даному випадку виступають порушення звичного режиму життя, страхи бути зараженим, нудьга, недостатнє володіння інформацією або надмірна кількість різноманітної інформації, яка не дає змогу розібратися у дійсному положенні справ, фінансові втрати тощо.

Знизити тривожність й уникнути паніки допоможе критичне мислення. Варто усвідомити, що є речі, на які ви не можете вплинути чи змінити. Тому слід зрозуміти “межі свого впливу”.

Перш за все, ми повинні розуміти, що пандемія існує. Тому важливо вживати необхідних розумних заходів, наприклад, здійснювати профілактику захворювання. А це: самоізоляція, ретельне миття рук милом або обробка антисептиком, використання засобів особистого захисту (маска, рукавички), уникнення соціальних контактів, людських місць, подорожей, дотримання необхідних дистанцій та правил. Важливо не панікувати, а сприймати ситуацію тверезо, максимально зосередитися на тому, на що ми можемо впливати, та бути оптимістом!

Пам'ятайте і про фізичний стан організму! Важливо знайти спосіб знімати емоційну напругу і забезпечити собі здоровий сон. В іншому випадку зявиться схильність до переїдання або хаотичного харчування, що негативно відгукнеться на загальному самопочутті. Обовязкові фізичні навантаження, йога, ранкова зарядка, танці тощо.

Якщо для вас дуже важливо продуктивно проводити свій час, розробіть свій особистий розпорядок дня, який би включав різні види діяльності. Це дозволить уникнути фрустрації потреб та відчуття марно втраченого часу.

Уникайте синдрому емоційного вигорання, для цього правильно розплануйте режим роботи і відпочинку. При активній розумовій діяльності необхідно щогодини надавати своєму організму 10 хвилин розвантаження.

Залишайтеся на зв'язку (особливо це стосується екстравертів, для яких спілкування – невідємна частина повноцінного життя). Максимально використовуйте сучасні технології та спілкуйтеся в online-режимі з друзями, рідними та колегами, щоб не відчувати дискомфорт у браку спілкування.

Не переповнюйте своє життя мас-медіа (засобами масової інформації). Обмежте себе у перегляді новин, які спричиняють виникнення масової паніки. Приділіть краще цей час саморозвитку! Підтягніть знання. Інтернет-сервіси допоможуть

прослухати лекції чи пройти курси для підвищення кваліфікації, навіть освоїти нову спеціальність.

Зосередьтеся на позитиві! Займайтесь діяльністю, яка приносить задоволення.

Намагайтеся засинати та прокидатися в один і той самий час, це позитивно вплине на ваше почуття стабільності. За таких умов мозок може нормально функціонувати, вчитися та розвиватися. Відкладайте гаджети мінімум за годину до сну.

Сортуйте свої думки. У такі часи упродовж дня в нас може виникати тисяча думок. Щоб не піддаватися руйнівним хвилюванням, почуттю тривоги задавайте собі питання «Це корисне чи некорисне переживання? Чи можу я на це вплинути, про що весь час думаю?» Аргументи у відповідь допоможуть вам відсортувати «негативні думки» та звільнитися від зайвих негативних переживань.

Не соромтеся своїх хвилювань. Звертайтеся за допомогою – це абсолютно нормально. Будь-яка людина має на це право. Допомагайте один одному. Разом легше пережити скрутні часи.

За необхідністю використовуйте деякі способи для зняття напруги: ароматерапія (олія лаванди, м'яти, меліси надають заспокійливий ефект), а також дихальні вправи, музика, масаж для релаксу, чаювання у родинному колі тощо. Гумор також великій помічник у захисті від емоційної напруги.

Не забувайте дзвонити близьким, рідним та підтримувати їх. Коли ми підтримуємо інших у нас з'являється стимул і так буде легше пережити цей карантин. Кілька основних послань під час розмов: «Ми не можемо знати, що буде далі. Проте ми можемо робити те, що зараз залежить від нас», «Навіть у непростий час ми можемо дзвонити коханим, підтримувати один одного, робити приємні, гарні речі».

Згадайте, будь ласка, що таке любов, підтримка, щастя, доброта, сімейні цінності і які, навіть прості речі, можуть їх нам забезпечити! Можливо цей час нам надан для того, щоб ми змогли переусвідомити, що насправді має значення у нашому житті, а в які «ігри» ми дуже «загратися» і не помітили раптом, куди вони нас завели!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВИМИ! БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА ОДИН ОДНОГО!**