

«Как справиться с тревогой во время карантина»

(советы психолога)



Эпидемия **коронавируса** затронула все сферы жизни. Страх заболеть, переживания за здоровье близких, обеспокоенность финансовым кризисом, неуверенность в завтрашнем дне — все это становится источником повышенной тревожности.

Тревога — это **здоровая и нормальная** реакция организма в ситуации опасности.

Чаще всего она возникает при ощущении потери контроля над угрожающей ситуацией, когда кажется, что от тебя ничего не зависит, и ты ни на что повлиять не можешь. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее, неизвестное и преувеличивает степень риска, то в организме происходит выброс адреналина и наше тело находится в постоянном стрессе. А этого важно избежать, потому что в таком состоянии наше поведение может быть неконструктивным, повышается подверженность различным заболеваниям.

Как сохранить свое психологическое здоровье во время карантина:

1. Разберитесь, что больше всего вас пугает

Человек может очень бояться заболеть или же опасаться, что не в силах защитить близких, либо переживать из-за того, что может потерять работу и сбережения.

Определившись с причиной, стоит спросить себя, насколько вы в состоянии изменить ситуацию, чтобы она стала менее тревожной и более стабильной.

Когда возникает чрезвычайная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества информации, слухов.

Лучше выбрать для себя один достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации.

2. Ищите положительные стороны

Если изменить ничего в настоящий момент нельзя, психолог советует принять ситуацию как свершившийся факт и постараться найти в ней положительные стороны. Например, вынужденное сидение дома можно использовать для саморазвития: больше читать, пройти онлайн-курсы или получить дополнительное образование.

3. Общайтесь с позитивными людьми

Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Оставайтесь на связи с семьей и друзьями при помощи своих гаджетов и социальных сетей. Опирайтесь на людей, которые сохраняют здравый рассудок и успокаивают вас.

4. Позаботьтесь о своем физическом здоровье

В это время особенно важны: здоровый сон, умеренная физическая активность, правильное питание, соблюдение врачебных рекомендаций. Это нужно для того, чтобы организм смог при необходимости справиться с вирусом. Научитесь переключаться. Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, переключайтесь на то, что доставляет вам положительные эмоции.

В момент сильной тревоги начните медленно и глубоко дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), умойтесь прохладной водой, примите расслабляющую ванну, посчитайте предметы вокруг себя, потянитесь, поприседайте.

5. Наведите порядок в квартире

В чистом доме приятнее находиться и меньше шансов заболеть. Поэтому, чтобы находиться в квартире стало комфортнее, можно убратся, протереть пыль и разобрать вещи. Желательно привлечь к этому всех домочадцев.

«Обычно общее дело объединяет: пусть им станет генеральная уборка, в которой может участвовать вся семья. И, между прочим, уборка вовсе не обязательно должна восприниматься как рутинное занятие, ее, как и любой другой процесс, можно превратить в игру», — говорит психолог.

6. Сохраняйте личное пространство

В условиях самоизоляции или вынужденного карантина каждому члену семьи очень важно иметь собственное личное пространство. Нужно объяснить близким, что вам порой нужно побыть в одиночестве и помолчать. Например, можно сделать в квартире специальное место, в котором при желании каждый член семьи ненадолго сможет побыть один.

7. Помните о питании

В изоляции мы не так активны, поэтому и калорий нам нужно меньше. Налегайте на зеленые овощи и пейте больше воды. Помните: в состоянии стресса адреналин и кортизол как бы отключают нашу пищеварительную систему. И ей тяжело справиться с жирной и калорийной пищей.

Ограничьте покупку сладостей. Быстрые углеводы способствуют формированию дофаминовой зависимости. А дофамин — главный гормон радости, которого так не хватает в это время. Но при этом мы вредим своему здоровью лишними килограммами и скачками сахара в крови. Наш организм может вырабатывать этот гормон самостоятельно — для этого нужны активность и позитивный настрой.

*Подготовила педагог-психолог Марасанова Н.Р.
(по материалам интернет-сайтов)*