

Карантин – час для творчості

Зміни, що відбуваються в суспільстві, викликають сильні емоції та переживання. Людина знаходиться в хронічному стресі. Це негативно впливає на психічний стан. Якщо своєчасно не звернути увагу, то може виникнути синдром вигорання, і як результат психосоматичні захворювання. Як же справитися з цим? На що звернути увагу щоб бути в гармонії з собою.

1. Критичне мислення. Усвідомити, що є речі, на які я не можу впливати, не можу змінити. Зрозуміти, що лежить в «полі мого впливу» (зупинити коронавірус я не можу, але можу дотримуватись гігієни та самоізолюватись). Для того, щоб не ставати разнощиком емоційного зараження – не репостити і не поширювати в родині неперевірену інформацію. Утримуватися від непередуманих коментарів, фото і відео, які можуть згубно впливати на людей з менш критичним мисленням.

2. Інформаційна гігієна. Постійне занурення у стрічку новин лише підвищить тривогу. Обрати два – три джерела інформації, яким довіряєте, і обов'язково аналізувати отримані дані. Тримати баланс між емоційністю та раціональністю. Не проводити в інформаційному потоці більше 1 години на день. Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок.

3. Створення щоденного ритуалу (для когось – кава в певний час / заняття з йоги / онлайн відвідування музею чи опери).

4. Позитивні емоції. Підходить все, що покращує настрій. За допомогою мобільних гаджетів, соціальних мереж зранку ділитися один з одним життєстверджуючими відео: фрагментами класичної музики, відео тварин, тощо. Тільки це не повинно перетворитися в «масовий забіг»: наприклад, тільки з 9 до 10 ранку «створюємо настрій».

5. Перенаправити тривогу. Зайнятись корисним або тим, що приносить задоволення. Читання, медитація, малювання, спорт, handmade. Навчатися новому (курси онлайн). Розписати і заповнити весь свій час таким чином, щоб все мало сенс, оскільки байдкування є живильним середовищем для виникнення панічних фантазій.

6. Спілкуватися з близькими, родичами, знайомими які знаходяться на відстані (дистанційна підтримка в месенджерах і відеозв'язок).

7. Саморегуляція. Керувати власним психоемоційним станом, наприклад за допомогою таких прийомів:

- «Природні» прийоми (гумор, думки про щось хороше і приємне (наприклад, що зробимо, коли карантин завершиться), різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів, перегляд фотографій);

- Самонакази – короткі розпорядження, які людини дає сама собі, застосовуються, коли треба себе поводити відповідним чином, але є певні труднощі з організацією власної поведінки (наприклад: «Заспокойся!» або «Не піддавайся на провокацію!» тощо).

- 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.

8. Сон. Повноцінний відпочинок вночі. Відкладати гаджети за 1 годину перед сном.