

Еспрес-поради щодо пониження рівня стресу в умовах протидії коронавірусу

1. Поверніться до реальності

Для початку потрібно помітити що з вами відбувається. Подивіться навколо. Що вас оточує? Ви зараз саме тут, або думаєте про щось інше? Що відбувається з вашим тілом: відчуваєте напругу, біль, холод чи тепло, тремтіння? Визначте, що відчуваєте і наскільки інтенсивно (за 10-бальною шкалою).

2. Прийміть те, що відбувається

Запитайте себе: що можна зробити в цій ситуації, а в чому ви безсилі? Пам'ятайте, проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не старалися.

Які дії посилюють стрес? Що допомагає відволіктися і розслабитися? Думаю, ви вже здогадалися, що робити з цією інформацією.

3. Заземлюйтеся

Поставте обидві ноги на підлогу рівно, не схрещуючи. Відчуйте свої ступні, як ви на них опираєтесь. Можна робити це стоячи, або сидячи (зігніть коліна під прямим кутом).

4. Дихайте

Є низка різних дихальних технік - підійде будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

5. Добре харчуйтеся і висипайтесь

Організм - єдине ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. Звертайте увагу на процес поглинання їжі, не відволікайтеся. Не їжте все підряд і на ходу. Намагайтеся висипатися.

6. Випустіть пар

Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. Боятися, хвилюватися або відчувати себе пригніченим - нормально. Накопичуючи і стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

7. Займіться творчістю

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

8. Переосмисліть, що відбувається

Так, зараз нелегко. Зміна стандартного життєвого розпорядку сильно вибиває з колії. Бізнес завмирає: продажі падають, а стрес зростає. Але що якщо поглянути з іншої сторони? Може саме час закінчити старі справи, сповільнитися, переглянути цінності, подумати про життя і про роботу, і зрозуміти, куди рухатися далі і що для цього потрібно зробити?

9. Пишіть

Візьміть кілька аркушів паперу, і почніть писати. Все, що приходить в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут

тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Напишіть 100 раз в стовпчик, що коронавірус - відстій (як Барт Сімпсон на дошці). Пишіть півгодини і ви побачите, що стане легше.

10. Складіть кризовий план

Тривога - це постійне переживання про майбутнє. Продумайте, що будете робити при найгіршому результаті. Складіть детальний план.

11. Дотримуйтеся інформаційної гігієни

Не читайте новини цілодобово. Виділіть для цього окремий конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок. І, звичайно, перевіряйте джерела інформації.

12. Зверніться до психолога

Психолог допоможе вам розібратися в собі, знайти причини стресу, помітити і відреагувати витіснення емоції і зрозуміти, що робити, щоб в майбутньому уникати подібних ситуацій і реакцій.

В умовах карантину ми змушені довго залишатися вдома. Для когось це випробування самотністю, для інших - перевірка на міцність постійною близькістю. І це абсолютно нормально. Адже як би ви не були дружні з членами сім'ї, **мати особистий час і простір дуже важливо для кожної людини.** Тому першочерговим завданням є його організація. Поговоріть із домашніми, розподіліть обов'язки і знайдіть час для усамітнення.

Не бійтеся конфліктів - це всього лише етап на шляху до вирішення проблеми. І в умовах постійної близькості вони можуть виникати частіше, ніж раніше. Намагайтеся більше говорити, ділитися емоціями і прояснювати що мають на увазі люди, які вас оточують. Всі проблеми можна вирішити, але звертайте увагу на форму і інтонацію того, що ви це говорите.

Займіться чимось разом. Наприклад, заплануйте регулярну фізичну активність: спільна зарядка, танці, йога. Або організуйте сімейне дозвілля: можна збирати пазли, грати в «показуху», малювати, будувати халабуду, і ще дуже багато чого. Пам'ятайте, що дітей не потрібно постійно розважати. Дайте їм можливість зайнятися чимось самотійно, тим часом подбайте про себе. Скористайтеся карантинном, аби краще пізнати один одного.