



Рекомендации психолога в условиях пандемии COVID-19

Коронавирус, контагиозность, кризис, карантин - краткая подборка слов на букву К, вызывающих тревогу. Если одной буквой не ограничиваться и взглянуть более масштабно, происходящее сейчас в мире - эпидемиологическое, экономическое, политическое - все это может вызвать настоящую панику. Но не будем забывать, что тревога и стресс оказывают негативное влияние на человека.

Ниже собраны элементарные рекомендации по самопомощи, которые могут вам пригодиться. Не пренебрегайте ими - простые рекомендации часто обесцениваются, но именно они работают.

1. Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заразиться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Информационная "диета" - очень неплохое решение, исключите из своего рациона информацию из любых непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия.

Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя - это нормально.

2. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики - можно получить на сайте ВОЗ. На основании полученной информации, вы сможете выстроить свою стратегию поведения в сложившейся ситуации. Это даст опору, даст некоторую определенность, появится понятный алгоритм - все это очень важно в контексте снижения тревоги.

3. Позаботьтесь о наличии контроля и структуры там, где это возможно - это поможет справиться с ощущением беспомощности. Столкнувшись с неуправляемостью и непредсказуемостью вовне важно сместить фокус внимания вовнутрь, в зону вашего влияния. Это может касаться всего, что вы способны проконтролировать - ваш дом, ваши финансы, ваше тело.

4. Не пренебрегайте спортом. 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".

5. Обращайте внимание на то, чтобы ваше сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха, это стимулирует парасимпатическую нервную систему и немного смещают баланс в сторону физиологического торможения. В состоянии равновесия мы способны противостоять любым неожиданностям.

6. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе лимбической системы головного мозга - что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.

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. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Вот что о шутках и юморе писал Зигмунд Фрейд «Юмор не покоряется судьбе, он упрям и знаменует не только торжество Эго, но и торжество принципа удовольствия, способного утвердиться здесь вопреки неблагоприятным обстоятельствам

действительности». Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!