ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Як пережити карантин і не впасти в депресію?

Більшість країн світу запровадили обмежувальні заходи через пандемію коронавірусу COVID-19. По всій Україні, аби унеможливити поширення коронавірусу, ввели карантин і звичний уклад життя у мільйонів людей різко змінився. Проте, довго перебувати в ізоляції людям не так вже й просто, а можливість провести цей час зі своєю сім'єю в тісному контакті також стане серйозним викликом для багатьох.

В цей період важливо навчитися розрізняти небезпеку, загрозу і ризик. *Небезпека* — це те, що ви бачите на власні очі, що насувається на вас просто зараз. Небезпека завжди говорить про очевидне. *Загроза* — це ймовірність небезпеки. При загрозі ви володієте ситуацією, можете віддалитися або наблизитися, не дати загрозі перетворитися на небезпеку. *Ризик* пов’язаний з вашою особистою поведінкою. Ви можете визначати, яким він буде — більшим або меншим. Ці поняття треба розрізняти, щоб не стати жертвою маніпуляцій і залякувань з боку ЗМІ чи оточуючих.

Слово «самоізоляція» вже говорить про те, що людина робить усвідомлений вибір, а отже, у неї для цього є мотивація. Треба пам’ятати, що навіть у ситуації з карантином у нас є вибір: ми можемо бути відповідальними й сидіти вдома та вимушено виходити на вулицю, щоб погуляти з собакою, піти в магазин чи в аптеку. А можемо заперечувати дійсність, бо вірус нам не страшний і взагалі його хтось вигадав. Ми обираємо свій варіант, у нас є власна мотивація. І в такому контексті мова вже не про виживання в самоізоляції, а про життя та усвідомлений вибір, який ми самі робимо в цих умовах. Але варто подумати про цю ситуацію так: я обираю берегти своє здоров’я і не наражати на небезпеку інших, тому я

вдома, хоча для мене це може бути нестерпно. Таке усвідомлення може багатьом допомогти в цей період.

Дослідження психологів встановили, що в період карантину людина може зазнати страх і тривогу, депресію і нудьгу, гнів, розчарування чи дратівливість. Інформаційне ж перевантаження, призводить до стресу та змін у психіці в усіх без винятку вікових категоріях.

Як пережити карантин:

1. Дотримуйтесь інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.
2. Створюйте та дотримуйтеся розпорядку дня. Дотримання розпорядку дня допоможе зберегти почуття спокою та мети в своєму житті, незважаючи на новизну ізоляції та карантину.
3. Піклуйтесь про себе та своє здоров’я. Висипайтеся, добре харчуйтеся та займайтеся фізичними вправами у вашому домі.
4. Робіть для себе те, що принесе задоволення: читайте книжки, слухайте музику, подивіться улюблений серіал, шийте, в'яжіть, спілкуйтеся з друзями та дітьми, обіймайте своїх домашніх, малюйте – все це можливо робити вдома, аби тільки це приносило радість і відволікало. Позитивні емоції знижують рівень гормону стресу, обійми мають цілющу, заспокійливу дію на нервову систему.
5. Фізичні навантаження є найнадійнішим засобом подолання стресу. Під час фізичної роботи вигорає залишок адреналіну, який і може принести шкоду. Необхідно дати собі посилене фізичне навантаження (20-30 присідань, біг на місці, підйом пішки на 3—1 поверх).
6. Якщо ви маєте постійну фонову тривогу через те, що відбувається, можна спробувати послабити чи зняти її за допомогою дихальних вправ для релаксації. Кожна людина має здатність до саморегуляції – потрібно лише вміти вчасно скористатися нею.

Сидячи або стоячи розслабте м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт

випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою). На наступні чотири рахунки затримайте дихання. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

7. Найкраще, що можна зробити на карантині, — навести лад у власній голові: визначте для себе життєві цінності, потреби та бажання. Саме від них залежить якість нашого життя.

8. Найефективнішим засобом боротьби зі стресами під час карантину вважається захопленість роботою (діяльністю). Треба розуміти, що карантин – не відпустка, це час посиленої роботи.

9. Займіться професійним та особистісним саморозвитком. Станьте активними учасниками вебінарів та онлайн-курсів.

10. Створіть список ресурсів, якими ви можете користуватися зараз. Це можуть бути інтернет, доставка, запас грошей, запас продуктів, розуміння того, що ваші близькі здорові й ви можете з ними спілкуватися. Це все – можливості, які ми зазвичай не помічаємо, але вони можуть бути сильним емоційним ресурсом у період ізоляції.

Далі складіть список внутрішніх ресурсів – якими є ви. Я сильний, я стійка, я хороший батько або хороша мама, я відповідальний працівник, у мене є ось такі досягнення та ось такі особисті якості. Це ваш внутрішній ресурс, який знадобиться у період карантину, а ще тоді, коли все це закінчиться і треба буде повертатися до звичайного життя.

Ситуація кризи і стресу може виявити ваші сильні сторони особистості, розвинути нові здібності та якості. Спробуйте подбати про себе та звертайтеся по допомогу, щоб зберегти своє фізичне та психічне здоров’я.

Бажаємо міцного здоров’я!!!!

Любов Пляка