Як жити, коли в країні коронавірус: поради психолога



В такий момент, коли є пауза, ви можете обернутися назад і оцінити власне життя, проаналізувати його. Можливо у вас з'являться нові і важливі ідеї щодо бізнесу, сім'ї, освіти, роботи, навчання чи життя. Ловіть момент!

Час, коли весь світ живе лише одними новинами та слідкує за ними, і це стосується коронавірусу. У повсякденному житті найбільше лякає невідомість, а про коронаваріус чи COVID-19 дуже мало інформації, при цьому він може завдати непоправних наслідків. Звідки він взявся? Що це таке насправді, як поширюється та як його зупинити? Відповідей поки недостатньо і це може викликати паніку у людей.

Коли ви пошукаєте інформацію про вірус, чим він відрізняється від грипу та ГРВІ, то мало що зрозумієте. І це ще більше викликає тривогу. На нас впливають медіа, соціальні мережі, наше оточення, яке ділиться своєю тривогою. І якщо навіть ви раніше спокійно ставилися до ситуації з коронавірусом, то після такої атаки можете запанікувати. У такому стані нами керують емоції, а прагматизм та холодний розум зникають.

І це можна пояснити – спрацьовує «інстинкт самозбереження». Страх стає рушієм, підказує нам, що робити, куди бігти, як себе рятувати. Тому такий бум у супермаркетах та аптеках – треба все купити, щоб себе вберегти. Якщо б це відбувалося лише в Україні, то можна було б вважати, що це генетична пам'ять нації. Українці пережили два Голодомори та надскладні 90-ті. А генетична пам'ять зберігається сотнями років, тож це могло б вплинути на цю скупку продуктів та медикаментів. Та ж ні, в Італії, Австралії, Китаї також порожні прилавки магазинів.

Такий стан постійної тривоги впливає на наше повсякденне життя. Ми менш ефективні та продуктивні, ми втомлені та засмучені, ми агресуємо на рідних та колег, у нас погіршується самопочуття, починаємо шукати в собі симптоми, нас огортає паніка. Спробую допомогти, дати поради, як не втратити рівновагу та жити повноцінним життям, незважаючи на карантин, закриття розважальних закладів та неймовірний страх.

1. У першу чергу, найважливішим є уміння знаходити в собі ресурси. Це ті дії, які допомагають зберігати спокій та душевну рівновагу, які розслабляють. У кожної людини – це свій варіант. Хтось любить смачно і цікаво поїсти, хтось подивитися цікаве кіно, комусь допомагає прибирання. Хтось любить

малювати чи щось виробляти власними руками, хтось любить природу, яка дає енергію. Цей список можна продовжувати і продовжувати, головне, щоб Вам у цій діяльності було спокійно, затишно та безпечно.

2. Перевіряйте інформацію та критично мисліть. Важливою є гігієна в отриманні інформації. Проаналізуйте: чи те, що Ви читаєте чи дивитесь, є першоджерелом? Не переглядайте лише заголовки, вони оманливі.

3. ЯКЩО У ВАС Є ДІТИ, ПОДУМАЙТЕ ПРО ЇХНІЙ РІВЕНЬ ТРИВОГИ, ЯКИЙ ВОНИ НЕ ВМІЮТЬ ЩЕ КОНТРОЛЮВАТИ. ЩОБ ВОНИ ВІДЧУВАЛИ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ, ВИ МАЄТЕ БУТИ СПОКІЙНИМИ ТА ВРІВНОВАЖЕНИМИ. ДІТИ МАЮТЬ ПРАВО ПРО ВСЕ ЗНАТИ, БУДЬТЕ З НИМИ ВІДВЕРТИМИ.

4. ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО БАГАТО ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВАС, А Є ТЕ, ЩО ВАМ НЕ ЗМІНИТИ. ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ДОТРИМУЙТЕСЬ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЛІКАРІВ, НЕ РИЗИКУЙТЕ ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ. ЯКЩО У ВАС СХИЛЬНІСТЬ ДО ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, НЕ ПИЙТЕ ХОЛОДНОГО І ГАЗОВАНОГО. ЯКЩО У ВАС ХВОРИЙ ШЛУНОК, НЕ ЇЖТЕ ГОСТРОГО ТА СИЛЬНО СМАЖЕНОГО. НЕ РИЗИКУЙТЕ У ЦЕЙ ПЕРІОД.

5. ДУМКИ ТА СЛОВА МАТЕРІАЛІЗУЮТЬСЯ. ПОЗИТИВ ПРИТЯГУЄ ,ТАКУ Ж СИЛУ МАЮТЬ ДУМКИ ТА СЛОВА. ВІРТЕ У НАЙКРАЩЕ, ЛЮБІТЬ ЖИТТЯ ТА НАСОЛОДЖУЙТЕСЬ НИМ.

6. ШУКАЙТЕ МОЖЛИВОСТІ. ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ТРЕБА ЯКОСЬ СЕБЕ РОЗВАЖАТИ, АЛЕ ВСІ ЗАКЛАДИ ЗАКРИТІ. НЕ ПРОБЛЕМА! У ВАС З'ЯВЛЯЮТЬСЯ НОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА ШАНС ЗРОБИТИ ТЕ, НА ЩО ЧАСУ НЕ ВИСТАЧАЛО, А ДУЖЕ ХОТІЛОСЯ. МОЖНА КАРТИНУ НАМАЛЮВАТИ ЧИ КНИЖКУ ПРОЧИТАТИ, АБО З ДИТИНОЮ ПРОВЕСТИ БАГАТО ЧАСУ. ДЛЯ ДІТЕЙ Є БАГАТО ОНЛАЙН НАВЧАННЯ І ДЛЯ ВАС ТОЧНО ЩОСЬ ЗНАЙДЕТЬСЯ, МОЖНА САМООСВІТОЮ ЗАЙНЯТИСЯ. В ТАКИЙ МОМЕНТ, КОЛИ Є ПАУЗА ТА ПЕРЕРВА, МОЖЕТЕ ОЦІНИТИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ, ПРОАНАЛІЗУВАТИ ЙОГО, МОЖЛИВО, У ВАС З'ЯВЛЯТЬСЯ НОВІ І ВАЖЛИВІ ІДЕЇ ЩОДО БІЗНЕСУ, СІМ'Ї, ОСВІТИ, РОБОТИ ЧИ ЖИТТЯ. ЛОВІТЬ МОМЕНТ!

7. І ВАЖЛИВЕ, У ЧАС ВИСОКОГО РІВНЯ НАПРУЖЕНОСТІ, МОЖУТЬ РОЗВИВАТИСЯ ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ І ТОДІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА СПЕЦІАЛІСТА – ПСИХОЛОГА ЧИ ПСИХОТЕРАПЕВТА. ТРИВОГА – ЦЕ ПОСТІЙНИЙ СТАН БЕЗ ВИДИМОЇ ПРИЧИНИ. ЯКЩО ЦЕ ЗАВАЖАЄ МИСЛИТИ, ПОГІРШУЄТЬСЯ КОНЦЕНТРАЦІЯ, ВАЖКО ВИКОНУВАТИ ПОВСЯКДЕННІ СПРАВИ, НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ. ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ.

джерело : wym-1585719925940