Рекомендації щодо зберігання спокою

Впадання в паніку аж ніяк не розв'яже ваші проблеми. Варто дотримуватись декількох порад, щоб зберегти позитивні думки та емоційну стабільність.

1. Не варто недооцінювати і переоцінювати небезпеку.

Важливо довіряти статистиці. Іноземна статистика за 3 березня говорить, що ризик зараження менше 0,01% і це потрібно пам'ятати. Тому не потрібно перебільшувати і наганяти паніку. Але, разом з тим, не можна ігнорувати карантин та всі рекомендації.

2. Тримайте дистанцію від інформаційного потоку.

Бажано знайти собі один-два джерела і регулярно читати їх. Наприклад, канал ВООЗ, де є вся статистика з актуальними новинами і рекомендаціями. Або, якщо у вас є сімейний лікар, можете спілкуватись з ним віддалено.

3. Перемикайтесь на позитив.

Якщо в соціальних мережах пишуть лише про коронавірус, то краще відписатись від всіх, крім тих, хто постить класні меми. З гумором легше впоратись з проблемами.

4. Шукайте хороші сторони.

Так, ми зараз засіли на карантині, але які можливості це відкриває перед нами? Сядьте і напишіть список, що можете зробити і на що раніше не вистачало часу. Робіть активні дії. Поприбирайте у квартирі, займіться

спортом, зробіть роботу, почитайте книги. До речі, є кілька корисних книг, які допоможуть впоратись з панікою:

- Приборкання амігдали І інші інструменти тренування мозку (Джон Арден)
- Ліки від нервів. Як перестати хвилюватись і отримувати задоволення від життя (Роберт Ліхі)
- Свобода від тривоги (Роберт Ліхі)

5. Виділяйте час для тривог.

Є проста практика, яка допоможе багатьом людям. Якщо ви розумієте, що не можете впоратись з тривогою, то візьміть ручку та блокнот і кожен день собі виділяйте для тривоги. Наприклад, “о 13:00 я буду тривожитись кожного дня”. І от, якщо о 10 ранку ви надумаєте за щось переживати, згадайте, що час для цього – 13:00. І якщо у цей момент згадали про тривогу, то випишіть собі все, про що переживаєте. А якщо забули – тривога буде завтра. Це такий чудовий прийом для мозку.

5. Займіться медитацією.

Це хороший спосіб впоратись з панікою. Але часто люди бояться, що у них не вийде. Справді, не так просто 5 хвилин ні про що не думати. Кожен раз, коли збиваєте увагу з дихання і починаєте думати про щось інше – повертайтесь на початок і фокусуйтесь на диханні. Суть не в тому, щоб не відволікатись, а як раз в тому, щоб помічати, що ви відволіктися та повертати увагу до дихання. Так ви тренуєте навичок контролю над думками та концентрацію уваги.

6. Напишіть план дій.

У вас повинен бути план на різні випадки. Напишіть наприклад план роботи за день, яким ви кожного дня будете користуватися. Ці прості дії

можуть додати відчуття контролю та розуміння, що зможете впоратись з будь-якою ситуацією.

7. Говоріть з рідними.

Перший спосіб врятувати когось – врятувати самого себе. І якщо ми самі заспокоїлись, то простіше спілкуватись і з рідними.

Якщо ви розумієте, що паніка чи тривога не покидає вас, спробуйте техніку для зняття м’язового і психоемоційного напруження. Проводити можна у будь-який час:

1. Встаньте, закрийте очі, очі підніміть вгору і наберіть повні легені повітря

2. Уявіть, що ви величезна повітряна куля, яка наповнена повітрям

3. Постійте в такій позі 1,5 -2 хвилини, напрягаючи всі м’язи вашого тіла

4. А тепер уявіть, що в кулі з’явилась маленька дірочка, через яку повільно починає виходити повітря

5.Випускаючи повітря, розслабте м’язи: кисті рук, потім плечі, шию, ноги.

6. Запам’ятайте свій стан у найвищій точці розслаблення. Відчуйте це.

При регулярному повторенні цієї техніки, вашому тілу з кожним разом буде простіше увійти у стан розслаблення та забути про тривоги.

Матеріал з сайту
https://vseosvita.ua/library/rekomenedacii-poradi-sodo-zberiganna-spokou-231815.html