

Подолання тривожності під час карантину: психологічні рекомендації здобувачам освіти

В Україні, як і в багатьох інших країнах, ввели карантин. На цей період вжито відповідних заходів для запобігання поширення коронавірусу COVID-19. І це не може не турбувати здобувачів освіти. Що ж робити молоді, щоб допомогти собі нейтралізувати напругу, негативні емоції? Що робити, щоб допомогти собі пережити паніку? Декілька порад від Психологічної служби Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.



Під час епідемії дотримуйтесь основних запобіжних заходів для захисту від нової коронавірусної інфекції. Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу.

Намагайтеся не блокувати свої почуття.

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж. «Відключити почуття» означає перестати бути в контактi з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може зрости. Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає «викручуватися» від необхідності постійно тримати почуття під контролем.



Що робити, якщо тривога «зашкалює»?

Завдяки Інтернету і соцмережам події, що відбуваються на інших регіонах, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.

Опанувати прояви такої тривоги допоможе так звана «інформаційна гігієна». Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшить кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах.

Оберіть надійні джерела інформації, яким можна довіряти.

Не звертайте увагу на тих, хто сіє паніку, розповсюджує неправдиву інформацію, фейки.

Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення: спорт, будь-які види творчості, використайте можливість поповнити свої знання навчанням, просто відпочинок, тощо.



Сон. Фізичні навантаження. Регулярна здорова їжа. Задоволення.

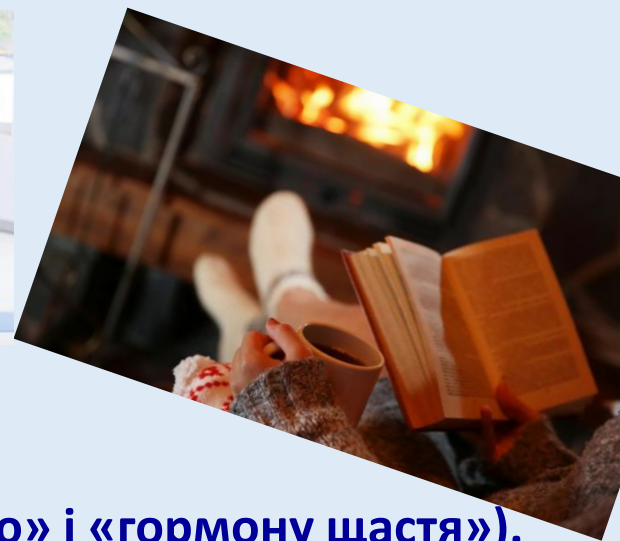
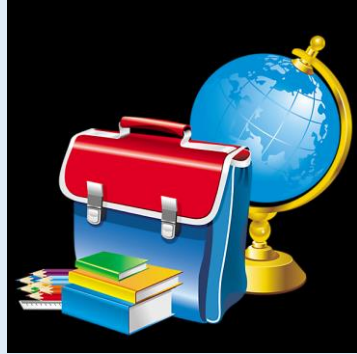
Усі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами.

Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годин) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.

Автор популярної книги «У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю» Алекс Корб пояснює, як під впливом сильного або тривалого стресу порушується робота мозку і формується «низхідна спіраль» депресії.



«Зменшити ефект стрес-факторів можна по-різному: фізичною активністю, ухваленням рішень, поліпшенням гігієни сну, споживанням екологічно чистих продуктів, проявом почуття подяки по відношенню до оточуючих і розвитком соціальних зав'язків», – зазначає він.



Бонусом під час карантину може стати додатковий час для читання і навчання.

Частіше згадуйте приємні моменти

Приємні спогади підвищують вироблення серотоніну («гормону гарного настрою» і «гормону щастя»).

Отже, намагайтеся згадувати перед сном приємні події з життя або просто подумайте про приємні емоції, що з ними пов'язані.

У такий період особливо корисною є дихальна гімнастика.

Пропонуємо таку вправу: «глибокий вдих носом, затрималися, і -повільно, через тоненьку щілинку між губами – видих. Продовжуйте, поки не відчуєте, що в тілі стало спокійніше (від 5 до 15 разів).

Після закінчення вправи, при бажанні, можна випити склянку води.

Бережіть себе! Бережіть своїх близьких!