

Як впоратись із тривогою під час карантину

”Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу!”

Не стримуйте свої переживання

Боятися – нормально, відчувати тривогу, страх – також. Розуміння та прийняття негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає страждати від необхідності постійно тримати почуття «під замком».

Дотримуйтеся інформаційної гігієни

Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соціальних мережах. Фокусуйтеся на позитивних сюжетах, не концентруйтеся на негативні. Слід пам'ятати, що в багатьох ЗМІ існують свої «прийоми»: матеріали негативного та скандалістського характеру задля створення хвилюючого видовища. Водночас пам'ятайте, що повна відсутність важливої, критично виваженої інформації може посилювати вашу тривогу.

Знаходьте час для себе

Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині дітьми. Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш ресурс швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання. Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, улюблене кіно, просто відпочинок підійдуть. Головне – щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.

Подбайте про повноцінний сон

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

Частіше рухайтесь

Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя сильніше відчують на собі тривогу і стрес. Вчені стверджують, що справа тут не у відсутності фізичного навантаження, а у тривалому періоді, який людина проводить в нерухомому стані, зокрема коли проводить більше шести годин за робочим столом. Тож варто зосередитися на частоті рухів, а не на їх інтенсивності.