

Как противостоять тревоге связанной с короновирусной инфекцией (COVID-19)



Ситуация в мире и стране не добавляет нам оптимизма, а скорее повышает тревогу, усиливает страхи.

Как не поддаться панике и пережить нынешнее событие?

1. Фильтруйте и дозируйте информацию. Если вы легко заражаетесь «тревогой», то постарайтесь ограничить себе доступ к неофициальным источникам информации. Чтение статей и постов в социальных сетях не добавляют вам уверенности, а лишь создают обманное ощущение контроля. Выберите один-два официальных источника и читайте их по 10 минут утром и вечером.

2. Оставайтесь в моменте. Для этого проверяйте: сейчас страшит или это ваша фантазия о будущем. Например, вы очень боитесь попасть в инфекционную больницу. Вы сейчас там? У вас есть симптомы вируса? Чаще всего мы сами себя пугаем. Признание своего авторства в этих фантазиях помогает справиться с тревогой.

3. Распознайте, как вы начинаете тревожиться. Как вы это ощущаете в теле? Что происходит с дыханием, сердцебиением?

Если вы поймали себя на том, что тревога стремительно возрастает, воспользуйтесь упражнениями:

- Начните дышать. Дышать надо животом, надувая живот на вдохе и втягивая на выдохе. Дышите медленно, сосредоточьте всё своё внимание на дыхании. Почувствуйте, как лёгкие наполняются воздухом, как он выходит.
- Ещё одно хорошее упражнение. Счёт наоборот. Начните считать с крупной цифры 13969, 13668, 13667 и т.д.
- Обратитесь к телу: сядьте удобно, по возможности закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Пройдитесь внутренним взглядом по всему телу, почувствуйте, как ноги стоят на полу, поднимайте выше, пока не достигните макушки. Найдите места, где вы чувствуете напряжение. На вдохе постарайтесь напрячь эти места ещё сильнее до дрожания мышц. Резко сбросьте напряжение на выдохе. Сделайте это упражнение несколько раз.

Самое главное в сложившейся ситуации позаботиться о себе и своих близких.

1. Постарайтесь обеспечить себя достаточным количеством отдыха.
2. Наполните себя позитивными эмоциями: созванивайтесь или переписывайтесь с теми, с кем приятно, смотрите любимые фильмы, занимайтесь хобби.
3. Замедлитесь. Спешка увеличивает стресс и выматывает. Постарайтесь планировать столько дел, сколько можно сделать в щадящем режиме.

Примите разумные меры безопасности. Следуйте здравому смыслу и официальным распоряжениям. Придумайте, как вы будете жить в различных ситуациях, какие меры профилактики вы готовы делать прямо сейчас.

Если тревога становится хронической, она снижает способность семье адекватно реагировать на внешние обстоятельства, а члены семьи начинают действовать тем способом, который лучше всего знаком: ссориться, отдаляться, переносить свои тревоги на детей. Если разрядки нет, то физическое здоровье тоже может оказаться под угрозой.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!