



Памятка по снижению тревожности во время эпидемии коронавируса

Во время эпидемии коронавируса многие люди испытывают чувство страха, тревоги за себя и своих близких. Психологи поделились советами, которые помогут снизить беспокойство и спокойно жить.

1. Не прячьте свои переживания

Если чувствуется большое эмоциональное напряжение – ни в коем случае не прячьте его внутри себя. Скрытые переживания могут выплеснуться наружу в самый неподходящий момент. Честность с самим собой – залог душевного равновесия.

2. Техника «ЗАТО»

Техника заключается в том, чтобы каждому негативному доводу, омрачающему настроение, было найдено положительное противоречие. Например, «Да, я вынуждена не выходить из дома из-за карантина», - «ЗАТО, я могу посвятить много времени семье, домашним хлопотам и своему хобби».

3. Займитесь уборкой

Психологи утверждают, что уборка способствует успокоению и эмоциональной разрядке. Попробуйте разложить все в шкафу по своим местам или навести идеальную чистоту в определенной комнате, по достижению результата настроение изменится в лучшую сторону.

4. Творчество

Освободиться от напряжения поможет любое творческое занятие. Попробуйте рисовать, раскрашивать, вязать, вышивать и многое другое. Приятное занятие поможет не только улучшить настроение, но и сделать что-то красивое собственными руками.

5. Отложенные «на потом» дела

Прокрастинация (от лат. pro — вместо, впереди + crastinus — завтрашний) – это склонность человека к постоянному откладыванию

важных дел «на потом». У вас появилась возможность сделать то, на что всегда не хватало времени!

6. Меньше смотрите новости

Не стоит маниакально следить за ними и доверять непроверенным источникам, которые могут повысить уровень тревожности. Определите для себя ограниченное время, которое можно посвятить просмотру достоверных новостей.

7. Не забывайте, что это скоро пройдет

Очень важно помнить, что коронавирус и все меры по его предупреждению – это временно. Скоро трудности закончатся, и все люди смогут вернуться к привычному течению жизни.

8. Думайте о хорошем

Отвлекитесь от волнения мыслями о чем-то хорошем. Попробуйте спланировать семейный отдых или развлечение с друзьями после эпидемии. Это должно быть что-то позитивное, о чем будете мечтать и с нетерпением ждать.

9. общайтесь с сильными духом людьми

Сильное духом окружение поможет успокоиться и придаст уверенности в завтрашнем дне. Делитесь положительными эмоциями, смейтесь и не впадайте в уныние.