

## ***Рекомендации психологической самопомощи в сложной жизненной ситуации.***

Мы все с вами столкнулись с нестандартной для нас ситуацией- необходимостью оставаться дома в изоляции целую неделю. Казалось бы, только прошли длинные новогодние каникулы, которые все так долго ждали. Многие из нас даже не заметили как они прошли. Негативные переживания, которые испытывали некоторые из нас, были связаны лишь с их окончанием. Но беда пришла, хотя ее не ждали! Мы с неким скепсисом относились к информации из- за рубежа о пандемии кароновируса, но когда нам сообщили о первых случаях заболевания в России- как- то уже страшновато. Как справляться с растущей тревогой во время нестандартной эпидемиологической ситуации?

### ***Шаги снижения тревоги:***

#### **1. Найдите один наиболее достоверный источник информации.**

Когда возникает какая-то чрезвычайная, нестандартная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации. Им может быть, например, Минздрав. Не торопитесь впадать в панику, старайтесь ориентироваться на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших. У каждой эпидемии есть пик и спад. Посмотрите в динамике, есть ли уже где-то улучшение ситуации, какие есть критерии выздоровления.

#### **2. Сделайте скидку на свои особенности (повышенную тревожность).**

Если вы знаете, что склонны к повышенной тревожности, то не спешите находить у себя сразу все признаки болезни. Оцените реально: есть ли у вас температура, кашель или другие объективные симптомы.

#### **3. Помните о том, что медпомощь рядом.**

Даже если сейчас вы неважно себя чувствуете, помните, что диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще и «обычные» ОРВИ, грипп. Медицинская помощь рядом. Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться.

#### **4. Вспомните ситуации стресса, которые вы смогли преодолеть.**

Конечно, вы уже не раз сталкивались с трудными ситуациями. Однако сумели их преодолеть. Это понимание может помочь снизить тревогу. Важно уметь использовать свой опыт преодоления трудностей. Вспомните, как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Вспомните, какой способ ваш.

#### **5. Общайтесь со здоровыми людьми.**

Игнорировать чрезвычайную ситуацию не стоит, как и не нужно впадать в панику. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме вас успокаивает.

#### **6. Соблюдайте золотую середину.**

Конечно, подвергать себя излишнему риску не нужно. Старайтесь вести максимально

приближенный к обычному образ жизни, разнообразить свободное время, заняться тем, что давно хотелось, но времени не хватало.

#### 7. Примите меры безопасности.

При всем спокойном отношении к ситуации принимайте адекватные меры предосторожности: мойте руки перед едой или после посещения общественных мест, при необходимости выхода из дома пользуйтесь маской, носите с собой бутылочку с дезинфицирующим средством и т.д.

#### 8. Позаботьтесь о своем физическом состоянии.

Во время самоизоляции особенно важно высыпаться, заниматься умеренной физической активностью, сбалансированно питаться. Это нужно для того, чтобы организм мог при необходимости справиться с вирусом. Придерживайтесь режима сна, отдыха, пейте побольше воды, принимайте душ, следите за дыханием.

#### 9. Избегайте бесконтрольного приема успокоительных средств.

Слишком большое количество успокоительных средств может привести к нежелательным последствиям. Если вам обязательно нужны медикаменты, чтобы успокоиться, лучше обсудить препараты и дозировку с врачом.

#### 10. Научитесь переключаться.

Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, остановите себя и попробуйте переключиться на то, что доставляет вам положительные эмоции. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, поиграйте с ребенком. Жизнь не ограничивается только мыслями о вирусе. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее, неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает впечатление, что подобное действительно произойдет или происходит с вами. Соответственно, реакция организма на страх – выброс адреналина. Тогда ваше тело находится в постоянном стрессе. А этого важно избежать, потому что в таком состоянии мы очень подвержены любым заболеваниям. Наши тревожные мысли очень приставучие, и чем больше мы сопротивляемся им, тем сильнее они цепляются.

Помните, что:

- заикленность на наших мыслях – это одна из вещей, которые рожают тревогу;
- мысли не всегда бывают верными или точными;
- наши мысли относительно событий – не то же самое, что сами события;
- на самом деле, наши мысли – это не то, кто мы есть, а просто фантазия;
- мы не всегда выбираем свои мысли, но мы можем выбирать, как нам реагировать на них;
- осознание и наблюдение за нашими мыслями – ключ к освобождению от тревожных волнений и размышлений.

***Если вы чувствуете, что эмоции зашкаливают и самостоятельно справиться не получается, обратитесь к психологу (сейчас это доступно онлайн).***

*С уважением педагог - психолог МБОУ СОШ № 62 Е. В. Маковская*