

ПАМЯТКА!

Важный принцип - определить зоны КОНТРОЛЯ и БЕСПОКОЙСТВА. Понимается это так: если я могу на это повлиять, изменить, если ситуация реально находится в зоне моей ответственности, то я действую в сфере своих ВОЗМОЖНОСТЕЙ. Но если я не могу повлиять на ситуацию, то думая о ней, я буду только беспокоиться, терять силы и энергию. Поэтому из такой зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в сферу своего ВЛИЯНИЯ.

Рекомендации самопомощи взрослым по стабилизации своего эмоционального состояния:

1. Принять ситуацию, которая произошла.

Принять, как случившийся факт. Это сложно, потому что изначально идёт протест и сопротивление, но это только заберёт Вашу энергию и силы.

2. Признайте тот факт, что изменить внешний мир на уровне государственных решений Вы не можете.

Вы можете изменить своё отношение к этому, быть примером для других в самообладании, оказывать поддержку и помощь себе и другим.

3. Устанавливать тайминг на горевание и тревогу.

Дайте возможность себе прожить это горе перемен. Особенно это будет остро в первые дни. Потом установите себе тайминг на тревогу и горевание, например, три дня и скажите себе, что вот эти три дня, я активно горюю, затем «собираюсь». Вы увидите, как Вас это сделает более собранным и организованным. Если, впоследствии снова накрыла волна тревоги и страха, то признаться в этих чувствах и дать себе разрешение попереживать, но всего 10-15 минут (можно поставить таймер), если хочется, то поплакать или пожалеть себя. Как только будильник прозвенит, перестать переживать, дав себе команду "стоп.

Если Вас захватили эмоции, воспользуйтесь дыхательной гимнастикой.

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи. Его необходимо замедлить. Самый простой способ - «ровное дыхание». Нужно сконцентрироваться на том, чтобы вдох и выдох были равными по длине (3-5 сек.) Продолжать 30 секунд – 1 минуту.

4. Живите здесь и сейчас.

Тревога бывает о будущем, которое не наступило. Живя в ситуации перемен, Ваше сознание будет адаптироваться, вспомните ситуацию с коронавирусом, как много страхов было в начале, потом к возможным рискам привыкаешь и начинаешь

действовать для разрешения реальных текущих проблем. Занимайтесь своими обычными обязанностями и делами. Это позволит Вам сохранять чувство стабильности и упорядоченности.

5. Уделяйте внимание физическим нагрузкам.

Наше физическое и психологическое состояния связаны. Физическая активность способствует снятию мышечного и нервного напряжения, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

6. Подготовьте себя к «самому страшному».

Прокрутите в своем сознании и примите решение, что Вы будете делать, если произойдут самые страшные для Вас события из возможных.

Во-первых, Вы тогда получите "прививку от стресса", во-вторых будете знать, что делать в этой ситуации.

7. Поддержите себя тем, что любите.

Обязательно оставляйте время для выполнения любимых занятий. Любимое дело "лечит" в таких ситуациях, создаёт смысловую наполненность жизни, радует. У Вас может быть свой источник радости, придерживайтесь его.

8. Защитите себя от потока информации.

Установите временной лимит просмотра новостей и обсуждения происходящих событий. Выделите, например, 20 минут в день, чтобы быть в курсе событий. Берите информацию из достоверных источников.

9. Обращайтесь за помощью.

Разделенная радость удваивается, а печаль на половину уменьшается. Если Вам трудно справиться со своими страхами и тревогой обратитесь за поддержкой к людям, которым Вы доверяете или видите, что они на данный момент лучше справляются с ситуацией. Если в Вашем окружении Вы не находите такого человека или по каким-то причинам не желаете к нему обращаться, идите за помощь к соответствующим специалистам (психологу, неврологу, психиатру).

10. Проявляйте заботу о ближнем.

Забота об окружающих – это основа мирного сосуществования, добрых взаимоотношений и понимания между людьми. Еще Конфуций говорил: «Забота, то есть внимание к другим, - это основа хорошей жизни, основа хорошего общества».