

## **ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

11 березня ВООЗ оголосила пандемію у зв'язку з поширенням коронавірусу в світі.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, ввели карантин. Такі заходи передбачувано викликали першу хвилю паніки – люди скуповують продукти в магазинах, захисні маски та антисептичні засоби в аптеках. Все це не може не турбувати. І що робити, щоб допомогти собі пережити паніку?

Ось кілька порад:

### **1. Під час епідемії дотримуйтесь рекомендацій ВООЗ.**

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

### **2. Намагайтеся не блокувати свої почуття.**

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж.

"Відключити почуття" означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною.

Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.

### **3. Що робити, якщо тривога зашкалює?**

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.

Завдяки інтернету і соцмережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах.

Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан тих, хто розганяє паніку.

### **4. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.**

Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з маленькими дітьми.

Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш судин швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання.

Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, прогулянки, просто відпочинок підійдуть.

Головне – щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.

### **5. Сон (мій улюблений пункт smile Фізичні навантаження (так-так!).**

Регулярна здорова їжа. Всі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами.

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.

Зменшити ефект стрес-факторів можна по-різному: фізичною активністю, прийняттям рішень, поліпшенням гігієни сну, споживанням екологічно чистих продуктів, проявом почуття подяки по відношенню до оточуючих і розвитком соціальних зв'язків.

До речі, додатковий час для читання і навчання може стати непоганим бонусом під час карантину.