

ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
«ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.»

Що варто робити у першу чергу?

1. **Дотримуйтесь інформаційної гігієни.** Стрес у життя людини приносить не тільки робота та особисті відносини, але й новини із зовнішніх джерел. Навіть читання лякаючих заголовків новин викликає в організмі викид кортизолу, який називають гормоном стресу та найсильніших емоцій страху та агресії. Надлишок гормону кортизолу може впливати не тільки на психіку, але й призводити до тілесного стресу.

Тому порада дуже проста - час від часу відпочивайте від новин, не дозволяйте інформаційному впливу керувати вашим настроєм.

2. **Аналізуйте думки.** Як тільки ви відчуваєте, що вас накриває хвиля паніки і хвилювання, сконцентруйтеся на тому, що ви усвідомили цей момент. Занепокоєння відступає, якщо людина робить хоча б спробу його побороти: Визнайте свій стан: «Так, я панікую, хвилююся, майже плачу і т.д.» Як тільки ви змогли перервати імпульс негативних думок, ви зможете бути більш раціональними і з «ясною головою», щоб правдиво їх оцінити.

3. **Дихайте.** Дихання - найефективніший метод емоційної саморегуляції у стресових умовах. Відкладіть всі відволікаючі фактори, сядьте на стілець, відкиньтесь в кріслі, закрийте очі, розслабте всі м'язи і просто дихайте. Вам потрібно на деякий час зосередитися виключно на своєму диханні, щоб перервати блукання розуму. Думайте про те, як це - вдихати і видихати. Це звучить просто, але на ділі не так й легко зробити. У критичний момент зафіксуйте свою увагу на процесі - вдих через ніс, видих через рот - і ви відчуєте, як стрес потроху відступає.

Цілком природно, якщо через кілька вдихів ви почнете думати про щось інше. Тоді просто знову зосередьтесь на диханні і продовжуйте вправу. Якщо для вас це легке завдання, почніть рахувати свої вдихи і видихи до 20.

4. **Висипляйтесь.** Ваш самоконтроль, увага і пам'ять - все це зменшується, якщо ви мало спите. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.

Сон - особливий фізіологічний стан. Відпочити найкраще можна саме вночі, так як наш організм здатний повністю розслабитися, а мозок зарядитися. Саме тому, щоранку ми прокидаємося зі «свіжою головою».

5. **Варто розуміти, що період карантину - це час для саморозвитку,** пізнання себе та близьких, тому краще шукати можливості для налагодження стосунків з близькими. Оскільки на період запобіжних заходів більшість людей знаходиться вдома не на самоті, варто звернути увагу й на емоційний стан рідних. *«Обов'язково говорити слова підтримки та турботи: «Чим я можу тобі допомогти» або «Чим я тобі можу зарадити».* Лише теплі слова: «Я поруч, якщо потрібно поговорити я готова(ий) тебе вислухати». Звичайна розмова про занепокоєння і труднощі може послабити стрес і створити новий погляд на ситуацію.

Не дивлячись на труднощі, варто думати про майбутнє, саме ці думки допоможуть не піддаватися паніці та вберегти психічне здоров'я.

Бажаю здоров*я, весняного настрою, приємних вражень!!!