

Коронавірус: як впоратися з тривогою під час пандемії

З початком навчального року, до нас в службу звертаються студенти, у зв'язку з тривогою з приводу коронавірусу. Щодня ЗМІ повідомляють про зростаючу кількість хворих і таких, що померли від COVID - 19, про збільшення червоних і помаранчевих зон захворюваності. Така ситуація безумовно може викликати підвищення тривоги і навіть призводити до паніки. Як впоратися з виникаючими емоціями?

Давайте на початку розберемося, в чому відмінність тривоги від страху. Перший спрямований на конкретний об'єкт або подію: страх заразитися, втратити близьких, залишитися без продуктів і т.д. Тривога ж працює як фон, міняє настрій, але не дає точного розуміння, що викликає таку реакцію.

Ось декілька рекомендацій, які можуть допомогти Вам впоратися з тривогою :

1. Усвідомлено підходьте до вибору джерела інформації

Інтернет - величезне інформаційне поле, в якому величезна кількість непідтвердженої фейкової інформації. Виберете з усіх джерел інформації тільки ті, перевірені, яким Ви довіряєте. Бажано також, встановити для себе часові рамки, в які Ви читатимете інформацію, наприклад, тільки уранці або по 15 хвилин три рази на день;

2. Усвідомлено формувати своє оточення

У тривоги є особливість - посилюватися в групах людей. Посидівши в черзі в поліклініці, де люди навперебій обговорюють один з одним історії про хворих знайомих, можна помітити, як в рази виросло почуття власної тривоги. Тому зараз особливо важливо оточувати себе спокійними і стійкими людьми. Оточіть себе людьми, які Вас підтримують, піклуються і підбадьорюють. Намагайтеся триматися чимдалі від людей, після спілкування з якими ваш емоційний стан погіршується і підвищується рівень тривоги. Якщо у Вас немає можливості уникнути спілкування з такою людиною, постарайтеся змінити тему або прямо сказати, що Ви не бажаєте це обговорювати;

3. Постарайтеся пустити тривогу в інше русло

Тривога - це зупинена дія. Постарайтеся перенаправити енергію на щось інше - подумайте, що ви можете зробити: навести порядок на полиці, на якій давно планували, попрацювати речі вручну, зробити закупівлю продуктів, приготувати щось смачне.

4. Визначте, які зони Вашого життя Ви контролюєте

Тривога і страх, в тому або іншому ступені, зазвичай супроводять будь-які зміни в нашому житті, але є велика різниця між рішеннями, які ми приймаємо самі, наприклад, переїзд або зміна роботи, і ситуаціями, які від нас мало залежать і непідвладні нашому контролю, такі, як пандемія. Така ситуація може занурювати нас в стан дитячої безпорадності. Постарайтеся визначити, які сфери життя, як і раніше, знаходяться під Вашим контролем: час, гроші, порядок у будинку і т.д.;

5. Спирайтеся на минулий досвід

У Вашому досвіді напевно вже є події, які були такими, що лякали і з якими здавалося Вам не впоратися. Але Ви впоралися! Такі історії, з благополучним вирішенням, напевно є в історії Вашої сім'ї і навіть в історії країни: епідемії, стихійні лиха;

6. Потурбуйтеся про свій фізичний стан

Повноцінно харчуйтеся, адже недолік поживних речовин і мікроелементів може посилювати і без того тривожний стан. Намагайтеся більше гуляти на свіжому повітрі і займатися спортом. І тут йдеться не про великі спортивні навантаження і досягнення, а про легку розминку, прості гімнастичні вправи, які будуть для Вас приємними і комфортними;

7. Дихайте

Якщо хвиля тривоги вже накрила Вас, перемкніть увагу на своє дихання: розмірений вдих і видих. Поверніть собі ґрунт під ногами - відчуйте, як Ваші ноги спираються на землю. Потім, постарайтеся перемкнути увагу зовні: наприклад, зверніть увагу, якого кольору волосся у людей, що проходять, порахуйте, скільки синіх машин проїде повз Вас, знайдіть очима три кішки, два собаки і т.д. Поки Ви концентруватимете свою увагу на зовнішніх об'єктах, Ваш внутрішній стан заспокоється, дихання відновиться, серце повернеться до свого ритму.

Якщо рівень тривоги залишається високим і заважає Вашому звичному життю, приходьте до нас на консультацію! Наші фахівці Вам допоможуть.