

Советы психолога: как пережить пандемию с улыбкой

Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. В таком состоянии часто особенно тяжело вынести осознание того, что нет действий, выполнив которые, можно быстро всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, что сопровождается ощущением бессилия.

Я ВИРУС, я родственник гриппа и простуды



Меня зовут Коронавирус

Совет 1

Вспомните, какие небольшие ежедневные дела может делать каждый из нас: чаще мыть руки, избегать прикосновений к лицу, стараться уменьшить число контактов с другими людьми, избегать посещения публичных мероприятий.

Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, Вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.

Совет 2

Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе.

Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если Вы обнаруживаете, что что-то привычное стало

трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.

Совет 3

Специально организуйте себе общение. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте.

Совет 4

Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких.

Совет 5

Неопределенность непросто переживается большинством людей.

В текущей ситуации очень важно создать себе определённую и постоянную в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр.

Совет 6

Для поддержания ощущения благополучия человеку очень важно иметь возможность строить планы, причем долгосрочные планы.

Будет здорово, если вы сконцентрируетесь на своем будущем, определите, что бы Вам хотелось изменить, чему научиться, что сделать, и начнёте осуществлять первые шаги в этом направлении.

Совет 7

Сон очень важен для поддержания хорошего физического и психического состояния.

Сейчас, когда у большинства из нас нет возможности куда-то выходить из дома, очень важно постараться наладить свой сон.

Я люблю путешествовать...



и перепрыгивать с одной руки на другую руку, чтобы сказать: "Привет!"

ДАЙ ПЯТЬ!



Совет 8

Стройте планы на несколько дней вперед. Продумывайте, когда с кем Вы созвонитесь, что сделаете. Сюда может относиться и составление меню, и поиск упражнений для зарядки.

Совет 9

Очень непросто жить в постоянном ощущении готовности реагировать на опасность. Поэтому в текущей ситуации очень важно сделать для себя как можно более приятной именно обыденную сторону жизни, обращать на неё больше внимания, заботиться о ней.

Подумайте, что из того, что сейчас доступно, приносит Вам хотя бы небольшую радость, ощущение комфорта. Это может быть душ, принятие ванны, чтение любимых книг, просмотр приятных и интересных именно Вам фильмов, приготовление вкусного чая или любимых блюд.

Постарайтесь прислушаться именно к себе, ведь то, что может подходить другим людям, не обязательно так же будет действовать на Вас. И это совершенно нормально.



ВАЖНО ДЕЛАТЬ:

- Соблюдать щадящий режим (предусмотреть спокойные игры, занятия, не допускать шумных, подвижных игр), исключить просмотр телевизора, использование интернета.
- Стараться говорить негромко, спокойно. Не задавать ребенку вопросов создавать комфортную домашнюю обстановку.
- Заниматься дыхательными упражнениями (надувание шариков, задувание свечек, работа с вертушками, мыльными пузырями).
- Если необходима помощь обратитесь за помощью к неврологу, психологу, психиатру.

*Подготовила психолог Кургузова Т.В.
с помощью интернет источников*

