Як уникнути паніки та стресу під час карантину

- Варто дотримуватися звичного розпорядку дня за яким живе ваша родина, як наприклад під час відпустки.

- Пам'ятати що карантин – час це тимчасова міра профілактики і по його закінченню, процес вашої життєдіяльності та життєдіяльності вашої родини повернеться у звичне русло.

- Якщо ви відчуваєте тривогу, знаходитесь у пригніченому стані або стані стресу, треба зайняти себе справами, які потребують зосередженості, наприклад розгадуйте кросворди, судоку, шаради, заміться вишивкою, макраме, розмальовкою-антістрес. Справа в тім, що змушуючи наш мозок працювати над конкретною задачею, ми позбавляємо його можливості відволікатися на інші неприємні або тривожні речі.

- Якщо ви відчуваєте раптовий прилив сильної тривоги та занепокоєння (панічну атаку) варто одразу встановити контроль над диханням. Для цього можна використати таку вправу: глибокий вдих носом протягом 6-ти секунд, затримка подиху на 4-ри секунди, повільний видих ротом протягом 8-ми секунд (повторити процедуру). Річ у тім, що під час сильного емоційного сплеску, рівень адреналіну у нашому організмі різко підвищується, що заважає мозку думати адекватно. За допомогою вправи ми знижуємо рівень адреналіну і таким чином «допомагаємо» мозку повернути здатність адекватно обробляти інформацію.

- Аби зменшити вірогідність стресу, варто обмежити себе у речах які викликають напругу та тривогу: перегляд фільмів жаху, слухання агресивної музики, постійне обговорення проблем та обмежать викликаних карантином. Відволікаєтесь! Слухайте спокійну музику, почитайте книгу на яку все бракувало часу, заміться самоосвітою, додайте більше позитивних речей у своє життя!

- Пам'ятайте про те, що у наш прогресивний цифровий час багато інформації ми отримуємо через соціальні мережі і далеко не вся вона є правдивою. Деякі користувачі Інтернету спеціально викладають заздалегідь підготовлені так звані фейкові новини у свої постах. Такі «новини» не мають конкретних дат, місць подій, коментарів представників влади, посилань на першоджерела. Не вірте усьому що «вкидають» у ваші менеджери. Перевіряєте інформацію на офіційних сторінках представників різних міністерств, департаментів, теле-радіо станцій, газет, тощо.

- І на останок! Пам'ятайте про те, що подолати всі труднощі ситуації нам допоможе оптимістичний настрій та критичне мислення! Щиро бажаємо вам та вашим близьким здоров'я.