

## **Психологічні поради «Що робити, щоб допомогти собі пережити паніку?»**

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

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

### **2. Намагайтесь не блокувати свої почуття. Хвилюватися – це нормальноЛ.**

Боятися – нормально, відчувати безсилия, 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. Намагайтесь 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 сосуд 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. Фізичні навантаження. Регулярна здорована їжа. Задоволення.**

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 бальові відчуття.

### **6. Додатковий час для читання і навчання в онлайн режимі може стати непоганим бонусом під час карантину.**