

## Як впоратися зі стресом під час карантину.

Сильний і тривалий стрес виснажує. Він дестабілізує роботу мозку: погіршується здатність раціонально мислити, концентруватися і оцінювати те, що відбувається, з'являється м'язова напруга, може порушуватися сон і травний процес, загострюються емоції, актуалізуються страхи, посилюється роздратування, тривожність, підвищується рівень втоми. Це впливає на фізичний стан і настрій. І, як наслідок, зачіпає всі сфери життя.

Методи пониження рівня стресу в умовах карантину:

### 1. Поверніться до реальності

Для початку потрібно помітити що з вами відбувається. Подивіться навколо. Що вас оточує? Ви зараз саме тут, або думаєте про щось інше? Що відбувається з вашим тілом: відчуваєте напругу, біль, холод чи тепло, тремтіння? Визначте, що відчуваєте і наскільки інтенсивно (за 10-бальною шкалою).

### 2. Прийміть те, що відбувається

Запитайте себе: що можна зробити в цій ситуації, а в чому ви безсилі? Пам'ятайте, проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не старалися.

Які дії посилюють стрес? Що допомагає відволіктися і розслабитися? Думаю, ви вже здогадалися, що робити з цією інформацією.

### 3. Заземлюйтеся

Поставте обидві ноги на підлогу рівно, не схрещуючи. Відчуйте свої ступні, як ви на них опираєтесь. Можна робити це стоячи, або сидячи (зігніть коліна під прямим кутом).

### 4. Дихайте

Є низка різних дихальних технік - підійде будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

### 5. Добре харчуйтеся і висипайтеся

Організм - єдине ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. Звертайте увагу на процес

поглинання їжі, не відволікайтеся. Не їжте все підряд і на ходу. Намагайтеся висипатися.

## **6. Випустіть пар**

Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. Боятися, хвилюватися або відчувати себе пригніченим - нормально. Накопичуючи і стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

## **7. Займіться творчістю**

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

## **8. Пишіть**

Візьміть кілька аркушів паперу, і почніть писати. Все, що приходить в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Пишіть півгодини і ви побачите, що стане легше.

## **10. Складіть кризовий план**

Тривога - це постійне переживання про майбутнє. Продумайте, що будете робити при найгіршому результаті. Складіть детальний план.

## **11. Дотримуйтеся інформаційної гігієни**

Не читайте новини цілодобово. Виділіть для цього окремий конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок. І, звичайно, перевіряйте джерела інформації.

## **12. Зверніться до психолога**

Психолог допоможе вам розібратися в собі, знайти причини стресу, помітити і відреагувати витіснення емоції і зрозуміти, що робити, щоб в майбутньому уникати подібних ситуацій і реакцій.