



Поради ,щодо зниження рівня стресу під час пандемії

«Актуальні події в Україні і світі (пандемія, карантин) викликають реакцію стресу в кожній людині, і це нормально. Ми стикаємось з явищем, досвіду переживання якого в нас ще немає (ні в нас, ні в наших батьків). Ця ситуація є новою, потребує нових способів пристосування і є стресовою по замовчуванню. Але рівень стресу можна знизити, дотримуючись кількох умов:

Не змінювати ритм свого життя раптово та максимально.

Одразу після оголошення карантину в мережі з'явилося дуже багато пропозицій: з тренувань, навчань, вдосконалень. Відкриті доступи до лекцій, тренінгів, занять – це все, звичайно, гарно. Але чим більше людина в стресовій ситуації буде себе завантажувати завданнями і новими видами діяльності, тим більше буде зростати її тривожність.

Піклуватись про себе та своє здоров'я.

Налагоджений сон, збалансоване харчування та фізичні навантаження дуже дієво дозволяють знизити рівень тривоги. Якщо поруч з вами є ліс або парк, де небагато людей – вийти на прогулянку, аби подихати свіжим повітрям – не заборонено лікарями. Якщо ж ні, заняття з йоги, стретчингу, пілатесу, а особливо медитації дозволять прислухатись до свого тіла, увійти з ним в більш тісний контакт, а значить і розслабитись. Робити для себе щось, що принесе задоволення. Пересаджування квітів, читання книжок, гаряча ванна, келих вина, танці, прослуховування музики, ігри – все це можливо робити вдома, разом чи наодинці. Позитивні емоції знижують рівень гормону стресу.

.Намагайтесь фільтрувати новини, принаймні їх кількість, відволікайтесь, цікавтесь чимось ще.

Зараз ЗМІ всього світу прикуті до новин з розповсюдженням вірусу. Ми говоримо про це, думаємо, читаємо та дивимось у новинах, слухаємо і, звісно, постійно натикаємось на

оновленнях в соцмережах. Звісно, не варто ігнорувати реальність. Але і сильно заглиблюватись у новини – не піде на користь емоційному стану .

Аби не провокувати конфлікти в сім'ї, не набриднути одне одному і не сваритись, рекомендовано слідувати простим правилам так званої «психічної гігієни»: поважати свої та чужі психологічні кордони.

В цій ситуації це означає – не примушувати іншу людину до чогось, робити з вами разом щось, навіть їсти; мати і давати певний психологічний та фізичний простір іншому (дорослому і якщо дозволяє вік – дитині), кожен має мати свої власні інтереси, свої власні заняття. До того ж, набагато цікавіше ділитись одне з одним тим, що ви окремо дізнались або зробили за день, розділяти обов'язки між собою. Якщо в сім'ї маленька дитина, займатись нею повинні обоє батьків, не лише мати. Мінятись обов'язками – теж корисно і може бути цікаво. Хто готує їжу, хто мие посуд, хто прибирає тощо. В цілому, так має бути і в житті в спокійний час, але в ситуації підвищеного стресу потреба у взаємодопомозі, безумовно, зростає. За рахунок вимушеної ізоляції стосунки можуть, навпаки, стати глибшими. В нас з'явилося більше часу, а головне – потреби в спілкуванні. Тому просте спілкування з друзями та близькими – телефоном чи скайпом – допоможе пережити ситуацію.

Насамперед слід усвідомити, що ви – не самі.

У більшості є сім'ї, родичі які знаходяться поруч буквально фізично (в одній квартирі, будинку). Старайтесь підтримувати одне одного морально та фізично. Частіше говоріть між собою. Обговорюйте те, що тривожить. Висловлена тривога – погашена тривога. Обіймайте своїх домашніх. Фізичний контакт (обійми) має цілющу, заспокійливу дію на нервову систему людини. Якщо склалось так, що ви змушені переносити карантин насамоті, візьміть за звичку тримати зв'язок дистанційно. Телефон та Інтернет – найкращі помічники в цьому. Якщо ви відчуваєте страх – це нормально. Саме завдяки страху (один з проявів інстинкту самозбереження) людство проіснувало до сьогоднішніх днів. Головне, щоби страх не замінив собою всі інші відчуття. Страх і тривога – близькі родичі. Механізми їх гасіння дуже схожі. По друге, слід усвідомити, що є речі глобальні – поза вашим опосередкованим впливом. Спалах захворювання – саме таке явище. Ви не можете впливати на наявність, поширення, шкідливий вплив. Але ви можете спробувати налаштувати фокус мислення з негативного на позитивний. Умовно, з «що буде, якщо ...» на «що я можу зробити, щоб не...». Наприклад, є хвилювання, що може захворіти хтось з близьких («а що, якщо хтось з рідних захворіє?»). Ви відчуваєте хвилювання і відсутність контролю над ситуацією, пригнічення, можливо, злість. А тепер дивимось під іншим кутом: «Що я можу зробити, щоби мої близькі не захворіли?» Тут з'являється готовий список дій: виконувати безпекові поради (маска, санітайзер, миття рук); допомога літнім родичам (роз'яснення, що до важливості дотримання правил безпеки, покупка та доставка продуктів, медикаментів, предметів першої необхідності); поширення перевіреної інформації та роз'яснення ситуації серед друзів, родичів, близького оточення. Можна додати безліч пунктів, які підходять саме вам.

Якщо ви маєте постійну фонову тривогу через те, що відбувається, можна спробувати послабити чи зняти її за допомогою дихальних вправ для релаксації

У тому випадку, якщо ви маєте постійну фонову тривогу через те, що відбувається, можна спробувати послабити чи зняти її за допомогою дихальних вправ для релаксації. Великий вибір таких у мережі, ви зможете підібрати ті, які найбільш дієві саме для вас. Навіть найпростіша зарядка активує в нашому організмі виробіток цілого коктейлю гормонів. А ті натомість позитивно впливають на мозок, допомагають «скинути» надлишок тривоги і підвищити якість самопочуття. Також супердієвим, у випадку постійної тривоги, є вивчення чогось нового і справи, де задіяна дрібна моторика. Якщо ви давно хотіли прочитати нову книгу, прослухати якийсь навчальний курс, підтягнути знання іноземної мови тощо – час настав. Тим паче, багато платформ відкрили доступ до своїх навчальних програм на час карантину. Щодо вправ з дрібною моторикою: якщо ви любите шити, вишивати, в'язати, малювати – саме час братись до улюбленої справи. Виконання одноманітних дій, які потребують повної концентрації, ефективно гасить фонову тривогу. Такий же заспокійливий ефект дає складання пазлів, головоломок, пасьянсів...

Поширеним наслідком постійної фонові тривоги є безсоння. Якщо ви стикнулись з даною проблемою, ось кілька порад, які допоможуть відновити якість сну:

За годину до сну у квартирі слід вимкнути всі основні джерела освітлення, залишити лише додаткові (лампи, нічники, торшери...). Це допоможе організму підготуватись до відпочинку на рівні фізіологічних реакцій.

За 2 години до сну вимкнути телевізор, комп'ютер. Відкласти гаджети, які мають можливість виходу в Інтернет. Можна почитати книгу, написати список справ на завтра, увімкнути аудіокнигу. Якщо практикуєте – медитувати чи читати молитви.

За 30 хвилин до сну провітрити кімнату.

Безпосередньо перед сном прослідкуйте, щоби спальня була максимально затемненою. Якщо є можливість, слід усунути навіть світло від індикаторів живлення на техніці.

Якщо ви відчуваєте, що вас «накриває» паніка: пришвидшується серцебиття, не вистачає повітря, плутається свідомість тощо. Насамперед слід зняти фізичний прояв. Для цього є кілька методів:

Коли ви відчуваєте, що близькі до паніки – зупиніться. Щоби ви не робили, де б не знаходились. Огляніться довкола. Припустимо, ви знаходитесь в кімнаті. Що ви бачите? Якісь предмети інтер'єру, декору, техніку тощо. Оберіть один – швидко, не роздумуючи. Почніть його описувати якомога детальніше. Наприклад, «я бачу м'яке крісло. Воно велике, з масивними підлокітниками, бордового кольору, має декоративні гудзики (скільки їх ви бачите?). Воно – важке чи легке? Яка на дотик оббивка? Якби ви доторкнулись до крісла, то відчули б тепло чи холод?..» Такі дії допоможуть мозку перемкнутись з режиму «паніка» в режим «аналіз». Якщо ви вчасно виконали вправу – паніка відступить. Ви зможете контролювати ситуацію.

Контроль дихання. Якщо паніка таки почалась, спробуйте згадати і виконати наступне: глибокий вдих (вдихаючи, повільно рахуємо до 8), затримка дихання (повільно рахуємо до 4),

повільно видихаємо (повільний рахунок до 10) до повного звільнення легень від повітря, затримка дихання (повільно рахуємо до 4). Глибокий вдих і повторюємо вправу. Кількість повторів – від 2 циклів до 5.

Коли панічний стан подолано, слід повернути собі відчуття свого тіла і своєї присутності в існуючій реальності. Сядьте на стілець. Охопіть передпліччя руками, навхрест (обійміть себе за плечі). Сильно стисніть і зафіксуйте на 3-5 секунд, відпустіть. Так само охопіть і зафіксуйте на талії, стегнах, гомілках. Повторіть цю вправу у зворотному порядку: гомілки, стегна, талія, плечі. Кількість повторів – від 3 до 5.

Якщо ви чи хтось з ваших близьких відчуваєте надлишок агресії, через стрес, слід першочергово працювати над усвідомленням. Спробуйте зрозуміти, що в даній ситуації винних немає.

Хвороби були, є і будуть. Багато з них – заразні. Їх поширення – слабо контрольований процес. Люди можуть бути носіями і не здогадуватись про це. Тимчасові незручності – це просто тимчасові незручності. Це не покарання, не знущання, не чийсь злий план. Це вимушені міри для безпеки вас, ваших близьких та інших людей. Всі глобальні процеси потребують часу на вирішення. І ще. Пандемія мине, карантин закінчиться, життя налагодиться. А наслідки від агресії, неадекватності, всі вчинені чи сказані образи назавжди залишаться з вами і вашим оточенням в пам'яті.

Відчуваючи злість, бажання когось образити, спробуйте перевести агресію в «мирне русло». **Заведіть «щоденник злості».** Зошит, у який виписуйте всі ситуації, які спровокували агресію. Не соромтесь з висловами – папір все стерпить. Головне – не показуйте свої дописи оточуючим. Потім, коли потреби у цьому щоденнику не буде – спаліть його.

Малюйте. Використовуйте червоний, чорний, неоновозелений кольори. Малюйте різкі лінії з сильним натиском. Не бійтесь пошкодити папір. Якщо відчуваєте потребу – порвіть малюнок.

Якщо конфлікту не уникнути – використовуйте систему «Я – повідомлень». Це особлива форма висловлення думки, потреби, претензії, прохання, яка спрямована на чітке розуміння сказаного вами іншою людиною. Структура спілкування за допомогою «Я – повідомлень» широко використовується у психології для гасіння різних афективних станів і виглядає так: «чіткий опис того, що ви відчуваєте від першої особи, пояснення, що викликало такі відчуття, прохання про той чи інший вчинок». Наприклад: «Я відчуваю злість через те, що зараз ми всі цілодобово знаходимося вдома. Ти не допомагаєш підтримувати порядок в оселі і ігноруюєш мої прохання не смітити. Мені образливо через те, що я витрачаю багато сил і часу на прибирання, але не бачу результату. Мені здається, що мою працю не цінують. Тому я злюсь. Я не хочу сваритись і тому порошу тебе про дещо: я хочу, щоб ти прибрав своє робоче місце і навів лад у шухлядах та надалі намагався підтримувати все у такому стані. Буду дуже вдячна за твоє розуміння».

Важливою особливістю у використанні таких повідомлень є чітке пояснення свого внутрішнього стану, яке допомагає іншій людині сприйняти вашу позицію максимально правильно. Також спокійний тон і зоровий контакт.

Потрібно чітко розписати план витрат, їжа буде готуватись власноруч чи замовляти (якщо так, то як часто і на яку суму). Не робити імпульсивні покупки в інтернеті через нудьгу або заради компенсації «карантину». Однією з частих причин розлучень є розбіжності у погляді на витрати сімейного бюджету, тим паче зараз, коли впевненість у завтрашньому дні є слабка. Структура та план знижують рівень тривожності. Це дає відчуття контролю та певного спокою.

Важливим є розділити проведення часу наодинці та з сім'єю.

Слід домовитися, скільки кому потрібно часу «на себе». Такі питання, як у мене справи? що я відчуваю? чого я хочу для себе зараз, – слід собі ставити регулярно, щоб не втрачати зв'язок із собою. Тривога та страх зменшує тверезе мислення на 30%. Важливо проявляти здоровий егоїзм та наповнювати себе тими речами, які дають енергію (спів пісень, танець, смачна їжа, сон, прийом ванни, перегляд улюбленого фільму), адже тільки з повного глечика можна налити у склянку.

Хто має домашніх улюбленців – спілкуйтеся з ними. Доглядайте за кімнатними рослинами. Контакт із землею є доброю профілактикою депресії. У кого городи – там знайдеться робота усім. Вишивання, в'язання, будь-який хендмейд також сприяє збереженню емоційної рівноваги. Для інтелектуалів та обдарованих літературними здібностями – пишіть книги, створюйте музику, нові ідеї... Описуйте свої емоції, почуття, стани. Усе написане буде цікавим матеріалом для інших уже після пандемії. Якщо ви пригнічені та апатичні більше тижня, не зволікайте.

І можна з відчаю страждати та гинути, а можна думати, як жити в тих обмеженнях якомога краще. Ситуація кризи і стресу може виявити ваші сильні сторони особистості, розвинути нові здібності та якості. Тож з подібних криз виходять в плюс або в мінус – в розвиток або в дезадаптацію. Спробуйте подбати про себе та звертайтеся по допомогу, щоби зберегти себе для своїх близьких та друзів.

Будьте здорові!

Психолог

КЗ «Веселівська ЗОШ І–ІІІ ст.. № 1

Веселівської селищної ради»

Рябчук Ольга Іванівна