

Снижаем тревожность во время пандемии.

Новостная лента пестрит не всегда правдивыми фактами про вирус, в чатах детских садов/школ/ работы скидывают новую, свежую и не всегда проверенную информацию и подозрительные на спам рекомендации.. У людей паника и повешенная тревожность..

Давайте для начала выдохнем!

Ниже перечисленных рекомендации помогут вам снизить тревожность не только во время пандемии, но и в других жизненных ситуациях.

- Для начала постарайся включить разум. Не верьте всему и вся. В интернете действительно много информационного мусора. Читай информацию на официальных сайтах (правительственные сайты и сайты национального здравоохранения).

- Поддерживайте себя картинкой будущего. Найдите/сформулируйте свой смысл. Виктор Франкл (пережил 3 года концлагерей), пишет, что человек может справиться со всем, если у него есть ради чего жить. Может, это глобальные вещи, такие как кругосветное путешествие, а могут быть обычные, маленькие, такие как держаться с мужем за ручку или пить на любимой даче чай.. важно- чтобы это было вашим смыслом. Чтобы одна только мысль вас бодрила..

- Чаще заземляйтесь. Пейте горячий чай и осознавайте какой он горячий, вкусный. Проживите момент. Настоящее время, секунду. Когда я гуляю с собакой, я всегда вдыхаю воздух и чувствую какой он.. вкусный.. вот это, и есть момент...

- Поддерживайте себя дыханием. В тревоге оно «ломается». Дышите так, чтобы выдох был дольше, чем вдох. Отмечайте что происходит с вашим телом во время тревожного состояния, старайтесь расправить плечи. Тело всегда «говорит» первым..

- Мы не можем контролировать данную ситуацию- это и пугает и выбивает. Но можем контролировать свой режим дня, количество продуктов в холодильнике и тп. Если вам спокойнее, что в вашем ящике есть запас гречи и макарон- покупайте.

- Если вас одолевает очень сильный страх, то лучшим его снижением будет список. Напишите, что будете делать, если это произойдет. Прямо в деталях: -я буду плакать; -буду звонить маме и говорить, что ее очень люблю; - соберу вещи; - начну пересматривать все сериалы, чтобы притупить боль; Когда у нас есть четкий план действий- страх снижается.

Обнимаю вас ♥Все пройдет!