

«Война во время пандемии»

Пять советов для взрослых по снижению уровня стресса и тревожности.



Ситуация с коронавирусом отошла на второй план поскольку войной сейчас заняты все мировые СМИ Международные события вызывают нервность у миллионов людей. Санкции и боевые действия многих расстраивают. Что делать, чтобы отвлечься от мрачных событий? Так как практика беседы с психологами, психотерапевтами в России еще не очень распространена, то можно следовать пяти простым рекомендациям для уменьшения уровня стресса.

Совет №1: отключить информационный шум.

Совершенно отказаться от новостей невозможно. Однако нельзя их читать бесконтрольно. Количество новостей оглушает. Лучше делать это осознано и ограничено. Например, определить для себя 2-3 источника информации. И посвящать Интернету не больше получаса в день. Желательно, чтобы это было одно и тоже время, когда вы сможете зайти в Интернет и проверить информацию

Совет №2: заняться физкультурой.

Необязательно тягать в зале тяжелые штанги, достаточно проводить ежедневную зарядку, пробежку или легкие упражнения. Спорт, попросту говоря, разгружает мозг и поставяет в ваш организм гормоны радости, сбрасывая накопившийся стресс. Это гораздо более полезная методика, чем заедать стресс.

Совет №3: посвятить себя родным и близким.

Правда тут важно оговорка: минимизируйте любые обсуждения политики или информационной повестки, если у вас разные точки зрения. Лучше посмотрите фильм или сериал или погуляйте с ребенком. Обязательно позвоните родителям или съездите в гости. Любые, как вам кажется неважные глупости вроде совместного собирания пазлов или настольных игр, служат прекрасным лекарством.

Совет №4: сформулировать свои страхи.

В состоянии стресса и тревоги самое жуткое- это чувство неопределенности. Специалисты советуют его конкретизировать. Определить, чего вы боитесь. Знаменитый Дейл Карнеги советовал такой метод: нужно представить самое плохое, что может произойти в волнующей вас ситуации. И сформировать примерный план действовать исходя из этого. Четкий образ вашей тревоги снижает ее уровень.

Совет №5: использовать дыхательные техники

Самая простая из них – это слежение за вдохом и выдохом. При этом вдох и выдох должны быть глубокими и вдыхать надо не только грудью, но и животом. Можно выделять себе утром и вечером по 10 минут на дыхательные практики. Выключите уведомление и звук на телефоне и останьтесь наедине со своим дыханием. Это очень успокаивает.

