

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

На сьогоднішній день ми зіштовхнулись з невблаганною силою зовнішньої реальності, яку ми не можемо контролювати чи зупинити. Ця ситуація заставляє нас краще усвідомлювати крихкість людського життя і часто дезорієнтує нас. Це час, коли для всіх нас, не дивлячись на самоізоляцію, стає важливою підтримка один одного будь-яким можливим способом. Ось кілька порад психолога, які допоможуть збереженню нормального психічного стану та запобіганню негативних емоцій.

1. Дуже корисно, потрапивши в тривалі складні життєві обставини, розділити проблему на дві категорії. До першої відноситься те, що ми можемо зробити для її вирішення, а до іншої – те, що не піддається нашому контролю..

2. Практикуйте метод соціального дистанціювання через соціальні мережі. Залишайтеся на зв'язку.

3. Дотримання інформаційної дієти. Намагайтесь уникати занадто великої кількості інформації, бо це є приводом для непотрібного хвилювання. Достатньо раз на день дивитись новини, щоб бути в курсі дійсно важливих новин.

4. Перебування вдома на ізоляції – це не «покарання», це ресурс для освоєння нових навиків, отримання знань, це час для проведення внутрішньої переоцінки цінностей.

5. Плануйте свій день. Розпишіть пріоритетність робочих та особистих справ.

6. Займайтесь саморозвитком: читайте книги, перегляньте художні чи документальні фільми, які давно хотіли прочитати та передивитись.

7. Обов'язково – заняття спортом, фізична праця. Корисно зайнятись (за бажанням) фізичними вправами, фітнесом, дихальною гімнастикою, танцями.

8. Бережіть і піклуйтесь про родичів похилого віку, постійно пояснюйте їм необхідність дотримання вимог при пандемії.

9. Дотримання рутини, тобто звичних щоденних справ. Як сказав професор Гейхардт «Дотримання звичних повторюваних дій дає мені відчуття нормальності в ситуації, яка є ненормальною».

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ І БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!