

Нам всім трохи ніяково зараз, під час епідемії.

Передбачуваність не просто похитнулася - **передбачуваність рухнула.**

Кожен дивиться нібито в невідомість: **а як же далі?**

І відсутність чергових орієнтирів ще сильніше вибиває і підживлює тривогу.

Так, ми розуміємо, що будь-який переломний момент має властивість закінчуватися, а люди і держави - відновлюватися після складних етапів історії, **але як дати собі раду саме зараз, коли немає сил і настрою ні продуктивно працювати, ні дивитися тонни інформації про погіршення ситуації, коли тебе час від часу «накриває» тривога?**

Давайте, ми спробуємо розглянути ці питання більш детально, з точки зору психології.



Тривога – це не прояв слабкості, вона не ганебна, не аморальна.

Ми не вибираємо, коли хвилюватися, а коли ні, адже тривога - частина нашої еволюційної спадщини. Тривога - це відчуття того, що щось має статися погане, небезпечне, але ми до кінця не можемо пояснити що саме. **Якщо ж ми можемо пояснити, тоді ми вже говоримо про страх**, бо знаємо, чого саме боїмося.



Страх – це реакція організму на реальну загрозу. Зазвичай, коли ми відчуваємо страх, то можемо раціонально обґрунтувати, чого саме боїмося.

Страх - це захисна реакція, адже саме обережність лежить в основі виживання. Еволюція запрограмувала мозок людини таким чином, щоб захистити від можливих ризиків. Страх працює на нас доти, доки він не перетворюється на паніку, бо тоді ми вже собою не володіємо, наші мізки «відключаються» і ми можемо накоїти дурниць.

Страх може мати «позитивний компонент».

Наприклад, військові говорять, що коли людина перестає відчувати страх, з'являється велика вірогідність того, що вона наразить себе на небезпеку. Страх зупиняє людину від непотрібного марного ризику. Якось одна військова розповідала, що прийняла рішення повернутися додому саме в той момент, коли усвідомила, що при реальній загрозі вона перестала відчувати страх.

Тому страх потрібний і корисний доти, доки він допомагає, а не заважає. Адже в деяких випадках страх сковує людину, не дає діяти тоді, коли необхідно.



Зовсім не дивно, що кожен з нас відчуває тривогу.

Ми стоїмо перед новими викликами і не знаємо остаточно, що очікує нас у майбутньому. Плани, котрі раніше були, розвалилися. Щось планувати грандіозне на найближче майбутнє складно.

Що ж робити?

Перш за все, потрібно визначити джерело тривоги і раціоналізувати його. Наприклад, не просто «Я боюся коронавірусу» та «Ой, що ж це коїться навкруги, жах, все пропало!», а конкретніше, на кшталт «Я боюся заразитися і заразити родичів; Я боюся, що мої рідні помруть від тяжкого перебігу захворювання; Я боюся, що не буде чого їсти під час карантину; Боюся, що мені не зможуть надати кваліфіковану допомогу» тощо.

Якщо, ви віднайшли у себе ці страхи, запишіть їх усі.

Біля кожного пункту поставте вірогідний відсоток, що це станеться. Пам'ятайте, що, скоріше за все, у вас він буде перебільшений. Бо ж не дарма кажуть: «У страху очі великі».

Потім під кожним побоюванням напишіть Ваші дії, що Ви будете робити, якщо це станеться. Дуже **конкретні дії** – телефони, куди подзвоните, у кого і яку допомогу попросите тощо.

Далі напишіть Ваші дії, спрямовані на те, щоб цього не сталося, ще більш конкретизуйте і виділіть ті, які ви вже використовуєте. Зробили? Добре. Якщо проблеми настануть, то по мірі їх настання, ви будете їх вирішувати. Зараз нема сенсу вирішувати те, що може і не статися.

Наступне завдання, яке радять психологи зробити буде приємнішим.

Запишіть свої плани на той час, коли все закінчиться, закінчиться карантин, епідемія. Це може бути складніше, тому **почніть з дрібного і простого на ближчий термін та пропишіть, що ви будете робити у майбутньому**. Добре, якщо Ви ці плани зможете з кимось обговорити і разом помріяти.

Дуже важливо вміти контролювати потік інформації, який вливається в Ваш мозок щодня.



Сучасна людина отримує стільки інформації, як людина в стародавні часи за рік. Багато інформації входить автоматично, без аналізу. Але *те, що Ви не запам'ятали її, не значить, що вона на Вас не впливає*. Наш мозок нічого не забуває. Від цього часто і відчуття тривоги.

Дуже важливо ставити для себе фільтр та обмеження. Свідомо вибирати лише достовірні джерела та регулювати час на новини. Запитайте себе, чи ця інформація, яку Ви читаєте, дає Вам конструктив і прояснення ситуації, чи нагнітає паніку.

Читайте ті статті, які вносять конкретику, дають Вам більше розуміння про проблему, запобігання їй та її вирішення.

Якщо Ви відчуваєте постійну тривогу чи напад тимчасової тривоги



Зупиніться, сфокусуйтеся на тому, що Вас оточує!!!

Наприклад, Ви сидите у себе в кімнаті, поряд з Вами Ваша подушка, стільчик, сонячне світло падає на підлогу. Так, це та сама Ваша кімната. У ній нічого не змінилося. Життя триває. **Спробуйте відчутти звуки та запахи, подумайте, що відчуває Ваше тіло, кожен орган, прослідкуйте за своїм диханням.** Є багато дієвих вправ на дихання, які можна знайти в Інтернеті.



Відчуйте момент тут і тепер!!!



Згадайте ті моменти, коли Ви щасливі і спокійні!

Подумайте, що Вас заспокоює. Можливо, це добра книга, гарне кіно, фізична активність, творчість, спілкування з друзями, молитва, спів, танці, готування смачної їжі тощо. Випийте чаю. Так, така проста дія здатна трохи «приземлити» нас. **Фізична активність допомагає скинути нервові напруження.** Добре, якщо у Вас буде декілька ресурсів. Подумайте, що з цього Ви може використати саме зараз.



Пам'ятайте, щоб знизити градус тривоги важливо домовитися з собою про ряд речей:

- **вибрати максимум три ресурсу**, з яких ви будете черпати інформацію (*інакше буде інформаційне передозування і як наслідок - іпохондрія*);
- **виробити стратегію турботи про себе в загальному**: як часто миємо руки, в якому вигляді виходимо на вулицю, провітрюємо приміщення, дезінфікуємо телефони ... ретельно з близькими обговорити спільні заходи щодо безпеки та обставин, що змінили життя;
- **робити звичні до карантину рутинні справи**, які можна робити вдома і які привносять в ваше життя почуття безпеки та стабільності.

І пам'ятайте, що передбачуваність та рутина головні опори і умови, що допомагають справитись з тривожним станом.

