

# **ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

## **1. Онлайн-навчання та самоосвіта**

Період карантину - це найкращий момент, щоб руки вже нарешті дійшли до тієї справи, яку ви роками відкладаєте.

Хочете вивчити англійську, опанувати нову професію, чи стати кращим у своїй? Зараз у вас багато часу, щоб цим зайнятися. Це допоможе завжди тримати ваш мозок в тонусі та відволіче від домашньої рутинної роботи, яка, до речі, теж є хорошою профілактикою від стресу.

## **2. Заняття спортом**

Погодьтеся, ви давно вже відкладаєте фізичні вправи на завтра, чи, можливо, на понеділок. Якщо так, то зараз фізичне навантаження як ніколи актуальне, адже карантин нас позбавив прогулянок та постійного руху.

Рух потрібен не лише для підтримки фізичного здоров'я, а й психологічного. Ви можете постійно відчувати апатію та втому через брак фізичного навантаження. Спробуйте раз на день займатися спортом хоча б 15 хвилин і ви одразу відчуєте прилив енергії та заряд мотивації. Спорт та правильне харчування покаже вам результати вже до кінця карантину. Це найкраще, що ви можете зробити для себе. Гарне тіло - протидія стресу.

## **3. Ревізія гардеробу**

Психологи вважають, що перебір вашого гардеробу - це дуже заспокійливе заняття: перебір речей у шафі - це своєрідний ритуал прощання зі старими речима. З психологічної точки зору, це даватиме вам надію на те, що у ваше життя прийде щось нове, навіть якщо це буде кофтинка.

## **4. Кулінарні експерименти**

Ви навіть не уявляєте скільки вишуканих страв можна створити зі звичайних продуктів у вашому холодильнику.

Якщо вам набридло постійно готувати ті ж самі страви по колу, то приступіть до кулінарних експериментів. З древніх часів, процес готування їжі вважали своєрідним видом медитації, який розслабляв, відновлював та посилював психологічний стан людини. Насправді процес кулінарія дуже заспокоює нервову систему та наповнює вас новими емоціями.

## **5. Читання**

Головне в читанні - це політ фантазії, який відриває нас від цілковитої буденності та рутини. Читання - це найкращий спосіб відволіктися від потоку

негативу, який йде на людину. Читання одночасно розвиває, відволікає та заспокоює. Зараз це хороший спосіб отримати нові позитивні емоції. Під час читання людина проживає історію головного героя та відчуває такі емоції, які відчув книжковий персонаж. Рекомендовано під час карантину надати перевагу позитивним книжкам, які не дозволять вам ще більше стресувати.

## **6. Домашні б'юті-процедури**

Як жінок, так і для чоловіків такі процедури, це своєрідна медитація. - способом розслабитися можуть стати і процедури догляду за собою.

## **7. Відеодзвінки**

Пандемія коронавірусу в Україні лишила людей живого спілкування, посиденьок з друзями та прогулянок. Проте відверті розмови в нас час можливо повернути за допомогою мережі Інтернет.

Не варто ігнорувати спілкування з друзями. Найкращим способом повернути "живий контакт" стануть відеодзвінки. Спілкування з людьми дуже потрібне для підтримки вашої нервової системи для того, щоб відволіктися та отримати підтримку від ваших близьких. Доведено, що коли людина говорить про свої проблеми та переживання їй стає набагато легше. Тому такий спосіб комунікації для вас буде своєрідними ліками.

## **8. Перегляд фільмів**

Фільми - це хороша платформа для польоту фантазії, розвитку аналітичного мислення та відпочинку.

Дивіться позитивні та мотиваційні фільми. Серед жанрів це можуть бути комедії, детективи, історичні кінострічки, артове кіно. Фільм може подіяти на вас, як антистресова пігулка. Також ви отримаєте заряд позитивної енергії.

## **9. Чистка**

Міні-ремонт, перестановка меблів, генеральне прибирання, - це також антистресові заняття. Можливо ви помічали, що після прибирання вам ставало легше. Це відбувається через те, що чистота в будинку розслабляє та мотивує. Також таке заняття дає розвиватися вашому креативу, адже коли, як не під час карантину ви нарешті зробите те, що давно планували.

## **10. Порядок в гаджетах**

Порядок в гаджетах - порядок в голові. Видалення непотрібних фотографій, контактів, додатків дає вам відчуття того, що оновлення відбувається.

## **11. Хобі**

Можливо, через брак часу ви забули, що добре вишиваєте, смачно печете тістечка чи гарно малюєте. Якщо це дійсно так, то зараз саме час повернутися до справи, яка вас надихає.

Психолог рекомендує займатися хобі для підтримки психологічного стану: "Вам потрібно дати волю емоціям, фантазії та натхненню. Дрібна моторика безпосередньо впливає на мозок. Заняття улюбленою справою дуже терапевтує та розслабляє. Творчість - це хороше місце для звільнення від поганих емоцій".

## **12. Планування подальших дій**

Складання планів та аналіз проробленої роботи також позитивно впливає на ваше самопочуття. Креативне мислення принесе користь не лише вашому бюджету, а й психологічному здоров'ю.

Якщо ви з певних причин втратили роботу, то не варто одразу впадати в депресію. Зараз у вас є час проаналізувати свої здобутки та свою професію. Потрібно сісти і подумати про те, яка справа принесе вам дохід упродовж чи після карантину. Подумайте про свої можливості, досягнення та таланти. Сконцентруйтеся на тому, чим ви хочете займатися, та що для цього ви можете зробити. Головне пам'ятати, що будь-яка дія - це крок від депресії.