

Как победить тревожность во время пандемии

<https://petrushka.online/novosti/kak-pobedit-trevozhnost-vo-vremya-pandemii-6-tehnik-ot-psihiatra/>

На фоне объявленной пандемии коронавируса привычная жизнь людей стремительно меняется: закрываются фирмы и увеличивается число безработных, растет количество зараженных и умерших от заболевания, многие люди разлучены со своими родными, часть из которых не может вернуться из-за границы. Человечество вынуждено проводить большую часть времени в замкнутом пространстве, и оттого напряжение и тревожность постепенно нарастают. О том, как справиться со стрессом самостоятельно, психиатр Татьяна Золотарева рассказала порталу ria.ru.

Метод бумажного пакета

Не можете справиться с приступом паники? Хорошо известная по западным фильмам, данная техника действительно может сработать и в вашем случае. Бумажный пакет или сложенные лодочкой руки необходимо прижать к лицу и подышать в него, делая выдох чуть длиннее вдоха. Механизм воздействия здесь очень прост: когда скопление углекислого газа станет большим, мозг автоматически переключится на реальную угрозу, и паника быстро отступит.

Как успокоить ребенка в разгар пандемии: 3 шага для родителя

Метод «5—4—3—2—1»

Плохие вести не позволяют вернуться к действительности? Прodelайте быстро следующее упражнение:

- отыщите взглядом 5 предметов;
- уловите 4 различных звука;
- прикоснитесь к 3 разным вещам;
- сконцентрируйтесь и отследите 2 запаха;
- почувствуйте 1 вкус (подойдет и концентрация на собственном языке).

Сумев сделать это упражнение быстро, ваши мысли очень скоро вернуться в реальность и вы сможете сконцентрироваться.

Метод Defusion («Разделение»)

Сформулируйте список дел, на которые вам вечно не хватает времени. В следующий раз, когда вам будут мешать жить тревожные мысли, спросите себя о том, зачем они вам нужны и что полезного принесут. Отделите свой

мозг от этих мыслей волевым усилием и сразу же переключитесь на одно из дел в списке.

Разговор с самим собой

Попробуйте поговорить с собой как с близким человеком. Поддержите себя, найдя нужные слова. Психиатр советует построить монолог так: «Как я тебя понимаю. Очень тебе сочувствую. Но посмотри вокруг — трудности у всех. Все проходит, и это пройдет».

Ограничение потока поступающей информации

Выберите для себя несколько источников, которые, по вашему мнению, дают вам наиболее взвешенную и адекватную информацию и не вызывают паники. Уважайте тех, кто рядом, и делитесь с близкими лишь проверенными и понятными вам данными.

4 совета от людей из Средневековья, как пережить самоизоляцию и не сойти с ума

Использование собственного «ноу-хау»

Кому, как ни вам самим, знать, что вас успокаивает лучше всего? Это может быть принятие расслабляющей ванны или другие бьюти-процедуры, общение с домашними питомцами, определенная музыка или литература. Вспомните о любимом занятии в эмоционально трудный период, чтобы победить стресс.