

Подолання стресу під час карантину



На сьогодні в Україні більше мільйона людей захворіло на коронавірусну хворобу COVID-19.



У більшості країн, в тому числі й нашій, введено обмежувальні заходи, щоб мінімізувати розповсюдження інфекції.

Для того, аби не допустити нової потужної хвилі захворюваності, яка може наступити й після новорічних свят, в Україні введено жорсткий карантин.

Перебувати в умовах карантину - не просте випробування для кожного з нас.



На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники внутрішнього та зовнішнього середовища. У період карантину людина може зазнавати страх, розпач, гнів, нудьгу, апатію, що, в свою чергу, є проявом стресу.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

Як подолати стрес в умовах карантину?

- ✓ **Дотримуватися режиму** (прокидатися та засинати у визначений час, виконувати гігієнічні процедури, доглядати за собою, регулярно харчуватися)



- ✓ **Зайнятися улюбленою справою** (хоббі) (малювання, творчі заняття, приготування їжі, інтелектуальні та розвивальні ігри з рідними та ін.)



- ✓ **Мінімізувати час на перегляд телебачення** (новин та телепередач). Декілька разів на тиждень можна виділити час на перегляд фільму або інформативної програми для всієї родини

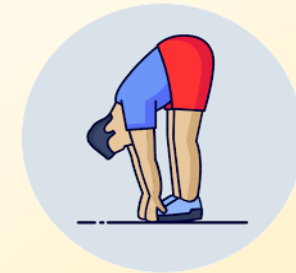


- ✓ **Обмежити користування гаджетами** (ігри на телефоні, планшеті, ноутбучі та ін.), але виділяти 30 хв. на спілкування з друзями, рідними, однокласниками



- ✓ **Читати** улюблені книги, комікси, журнали, газети, розгадувати кросворди

- ✓ **Підтримувати фізичну активність** (ранкова зарядка, фізичні вправи вдома)



- ✓ **Дотримуватися графіку робочого часу**, відведеного на відвідування онлайн-уроків та виконання домашніх завдань



- ✓ **Більше часу проводити з домашніми улюбленцями** (за наявності). Тварини передають позитивну енергію

- ✓ **Мати чисті думки.** Намагатися уявляти лише хороше. Особливо негативні думки приходять близько до ночі. Рекомендовано перед сном подумати про свою найзаповітнішу мрію і світле майбутнє



- ✓ **Контролювати власні емоції.**
В моменти роздратування чи гніву:
- виконати гімнастику для дихання (вдих - 5-10 секунд, видих - 5-10 секунд)
 - побути наодинці та зосередитись на улюбленій справі (малювання, читання та ін.)



- ✓ Кожного дня **провітрювати кімнату** та разом з родиною **проводити час на свіжому повітрі**



Головне, пам'ятайте, що ситуація з карантинними обмеженнями, як і будь-яка ситуація в нашому житті, є тимчасовою.

Все минає.

Тому всім нам потрібно бути виваженими, свідомими та врівноваженими задля свого фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Якщо Ви хочете, щоб життя посміхалося Вам, подаруйте їй спочатку свій гарний настрій

нідерландський філософ Бенедикт Спіноза

