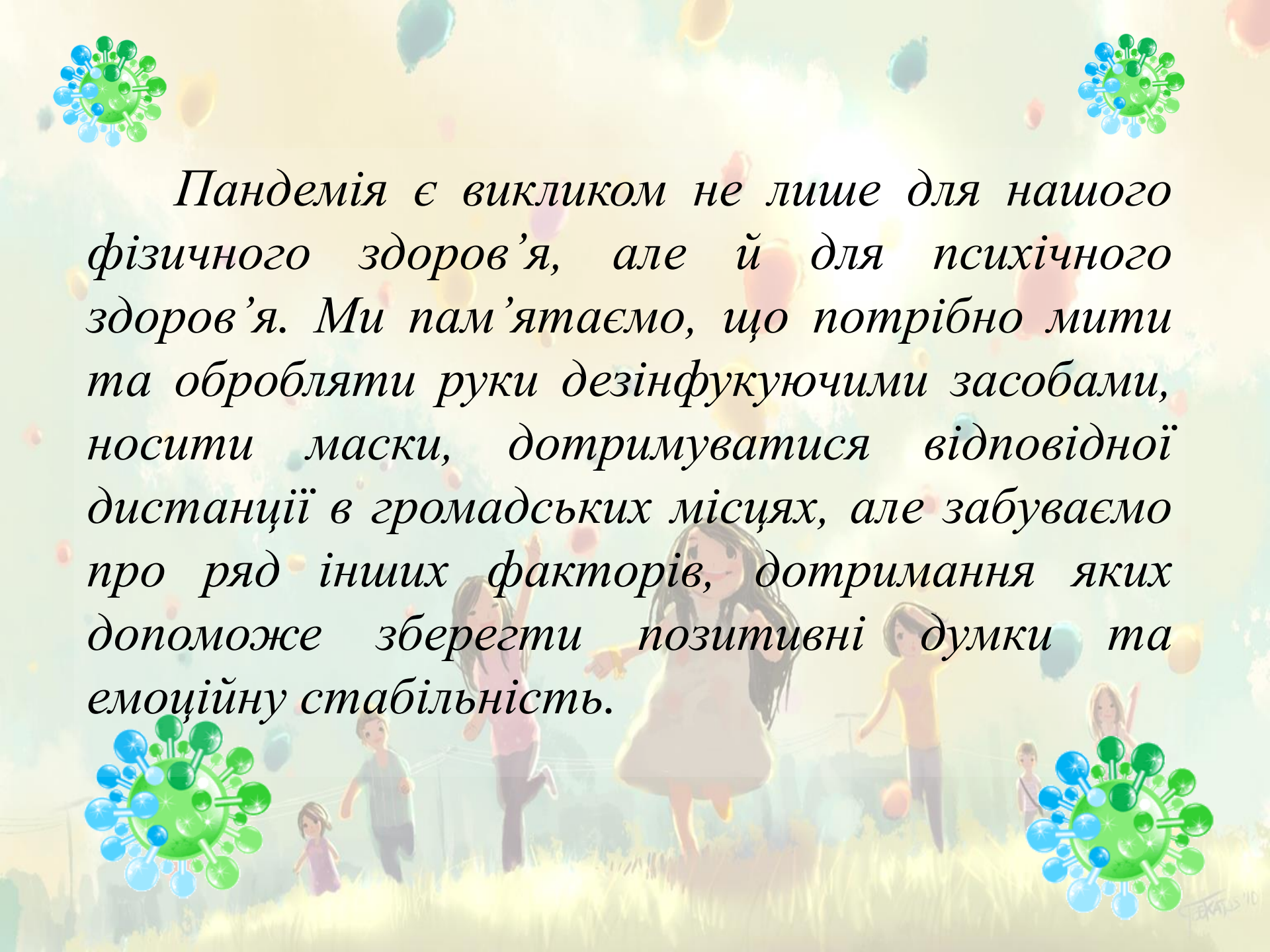


***Підтримка психічного  
здоров`я під час карантину***





*Пандемія є викликом не лише для нашого фізичного здоров'я, але й для психічного здоров'я. Ми пам'ятаємо, що потрібно мити та обробляти руки дезінфікуючими засобами, носити маски, дотримуватися відповідної дистанції в громадських місцях, але забуваємо про ряд інших факторів, дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність.*



# *П'ять стадій прийняття складної стресової ситуації (Е. Кюблер-Росс)*

**Шок або  
завмирання**

Коли ситуація не приймається: цього не може бути чи складність ситуації знецінюється: що за дурниці, це неправда. Іноді людина ніби завмирає і на певний час втрачає здатність логічно мислити й адекватно діяти.

**Гнів**

Людина починає розуміти складність ситуації та свої можливості щодо її вирішення. Вона починає злитися на обставини, на себе, на оточуючих. Це стадія, коли ще немає дій, є тільки емоційне відреагування.

**Торги**

Спроба відтермінувати процес прийняття рішення чи активних дій. На цьому етапі людина починає активно планувати дії, частково розуміти перебіг ситуації для себе.

## ***Апатія або депресія***

Ця стадія демонструє втому боротьби з неминучим, Людина починає розуміти, що вона втратить внаслідок тих змін, що відбуваються, це приводить до невпевненості у власному майбутньому.

## ***Прийняття до зцілення***

На цьому етапі людина призвичаїлась до змін, розуміє їх неминучість та може вже діяти на шляху оновлення та зцілення.

Знання про перебіг процесу прийняття стресової ситуації дозволить Вам зменшити тривогу, уникнути зайвих переживань та зекономити власні ресурси задля процесу подальшого відновлення.



# Рекомендації щодо підтримки спокійного психічного стану в умовах пандемії

**Все минає.** За темрявою настає світанок. Рано чи пізно будь-яка ситуація змінюється. Звісно, хочеться аби все скоріше минуло. Але одного нашого бажання для цих змін замало. Просто потрібно чекати.

**Інформаційна гігієна.** Інтернет в наш час дає, як багато можливостей, так і безліч приводів для занепокоєння, хвилювання. Тема коронавірусу облетіла інтернет з величезною швидкістю і серед інформаційного потоку можна відстежити неправдиву, непідтверджену інформацію про недугу. В звичайних людей це, звісно, викликає небажану тривогу. Тому, щоб вберегти себе варто шукати потрібну інформацію на провірених сайтах, до прикладу Міністерства охорони здоров'я, а також коментарі уповноважених осіб, їхні звернення до громадян. Варто, також, дозувати інформацію – слідкувати за проведеним часом в інтернеті. Така тенденція може негативно вплинути на психічне здоров'я людини.



***Дихайте.*** Дихання найефективніший метод саморегуляції при стресі. Фіксуйте свою увагу саме на процесі. Уявіть весь шлях повітря до ваших легень та його зворотній шлях.



***Часто згадуйте події, що повертають вас у стан спокою.*** Наприклад, щоп'ятниці ви спілкуєтесь з подругою (другом) телефоном; ви продовжуєте працювати; поруч з вами ваші рідні; щовечора перед сном ви вмикаєте музику тощо. Це ті маленькі ритуали, які допоможуть вам повертатися у стан спокою і відчувати себе тут і зараз.



***Не приймайте імпульсивних рішень.*** Намагайтесь зупинитись і зрозуміти, що ви можете контролювати, а що ні. Візьміть емоції під контроль – не треба відразу бігти, метушитись, щось робити. Візьміть для себе паузу.

***Зберігайте особистий простір.*** Дуже важливо часом побути на самоті та у тиші. Поясніть рідним, чому це так важливо для вас. Складіть графік користування кімнатами, аби кожен мав можливість побути один на один з собою. Або використайте палатку чи змайструйте шалаш для усамітнення. Повісьте табличку «Не турбувати!». Поторбуйтесь, аби всі розуміли, що перебувати там важливо не тому, що хтось не любить родину, а щоб відпочити та зібратись думками.

***Здоровий сон.*** Самоконтроль, увага і пам'ять - все це зменшується, якщо ви мало спите. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.





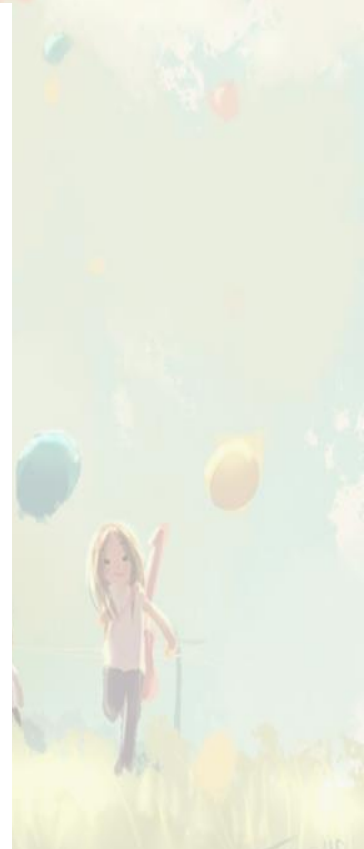
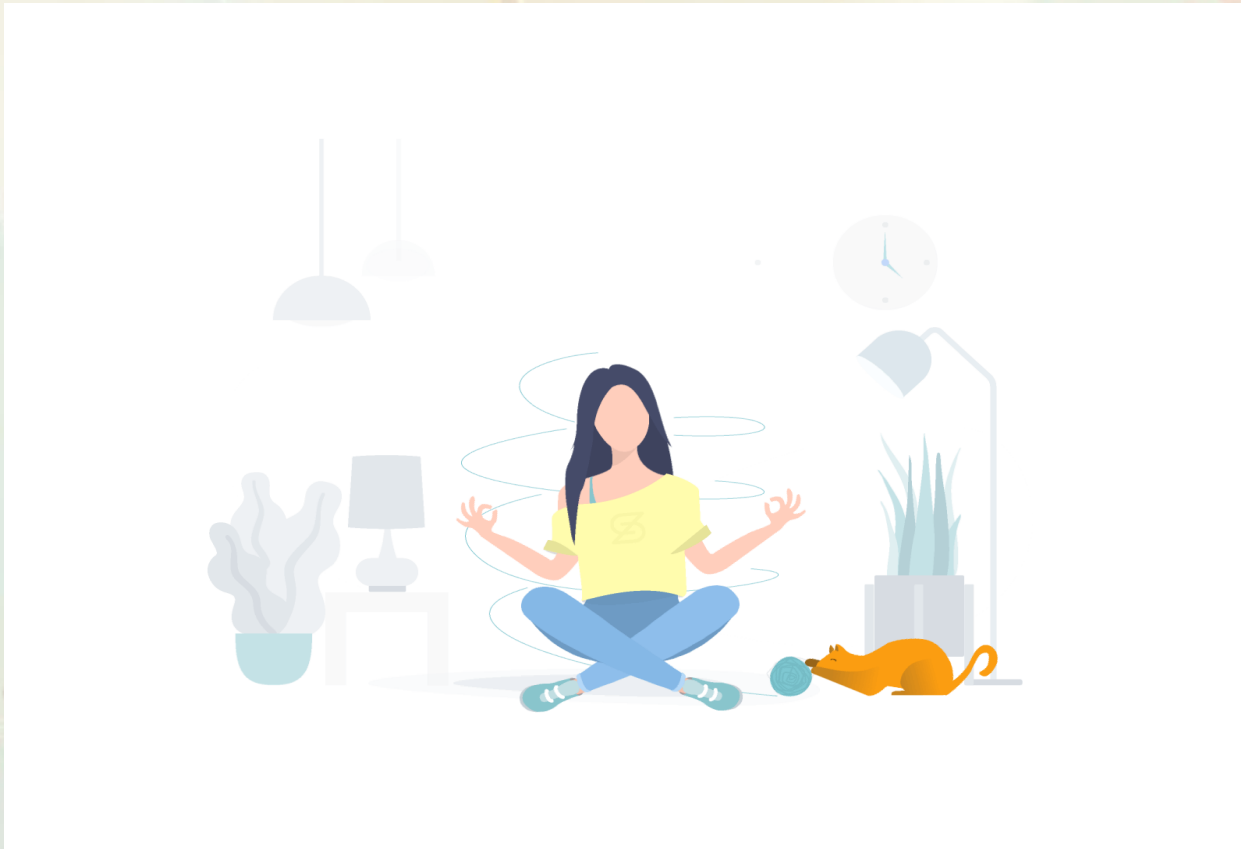
**Правильне харчування.** Виключення з раціону шкідливих продуктів, наприклад, солодке, ковбаси та соуси. Вживання овочів та фруктів, не нехуйте вітамінними комплексами. Так, вони не врятують від коронавірусу (хоча і такі «новини» траплялися), але однозначно покращать самопочуття та настрої.

**Заняття спортом.** Просто вдома. Навіть звичайна зарядка покращить настрої, а якщо знайти на ютубі відео зі вправами від професійних тренерів – взагалі чудово! А от недостатня активність під час карантину здатна погіршити наше самопочуття: як фізичне, так і психологічне, а це призведе до зниження імунітету.





***Медитація, концентрація на приємних моментах.*** Просто сядьте зручно, заплющьте очі та уявіть щось приємне. Те, що подобається особисто вам. Квіти, струмок, аромат парфумів, ліс, улюблене місце на природі тощо. Дозвольте собі відчувати насолоду від споглядання улюблених речей, глибоко вдихніть та з посмішкою йдіть далі!



***І пам'ятайте: карантин завершиться і життя поступово повернеться до нормального ритму.***

***Всім позитивних новин!***

***Будьте здорові!***

