

## *Поради від психологів*

### *Як впоратися з тривогою під час карантину?*

#### **1 Дотримуйтесь рекомендацій ВООЗ та Міністерства охорони здоров'я!**

Знання про те, як правильно поводитися в критичній ситуації знижує тривогу.

**2 Не стримуйте своїх переживань.** Боятися, відчувати тривогу, страх – нормально. «Відключити почуття» означає перестати «дружити» з собою, бути в контактi з собою. А це означає, що рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, їхня сила може стати руйнівною для вашого організму. Розуміння та прийняття негативних емоцій знижує напругу, психіка не відчуває потреби постійно контролювати і тримати почуття «під замком»

**3 Дотримуйтеся інформаційної гігієни.** Звертайте увагу лише на важливу для вас інформацію, обмежте її об'єм, зменшіть кількість часу, що витрачаєте на читання новин і в соціальних мережах теж. Фокусуйтеся на позитивних моментах, не концентруйте свою увагу на негативних сюжетах. Але пам'ятайте, що повна відсутність важливої інформації може посилювати вашу тривогу.

**4 Подбайте про відпочинок і повноцінний сон.** Перевтома та недосипання можуть призвести до депресивного стану. Спати бажано не менше 8 годин на добу, це піднімає не тільки настрій, але і вашу працездатність, покращує пам'ять, знижує больові відчуття.

**5 Частіше рухайтесь.** Малорухомий спосіб життя спричиняє розвиток тривоги та стресу. Вчені стверджують, що справа тут не у відсутності фізичних навантажень, а у тривалому періоді, коли людина проводить більше шести годин за робочим столом в нерухомому стані. Тож варто зосередитися не частоті рухів, а не на їх інтенсивності.

**6 Знаходьте час для себе.** Турбота про тих, хто від нас залежить вимагає багато затрат наших ресурсів, як фізичних, так і емоційних. Якщо їх не поповнювати, вони швидко вичерпуються і це призводить до емоційного вигорання. Створіть свій власний щоденний ритуал поповнення ресурсів, займайтеся тим, що приносить вам задоволення: спорт, музика, танці, вишивання хрестиком, улюблене кіно ... Головне, щоб ви змогли побути на одинці з собою, розслабитися та отримати насолоду.