Коронавирусный карантин: советы психолога как не паниковать очень занятому родителю.

Чтобы ослабить тревогу и сделать приступы паники реже:

- фильтруйте информацию, совсем не обязательно читать все новости и проверять обновления каждые 5 минут, если нужно, заблокируйте на время особенно эмоциональные источники информации. Страшнее вируса — только ПАНИКА.
- если вам страшно и тревожно, вы можете обратиться за помощью, поговорить с близким человеком о том, что вас тревожит, чего вы боитесь? Только постарайтесь сохранить баланс и не заваливаться в агонию паники.
- сфокусируйтесь на здесь и сейчас, делайте ваши обычные дела — это поможет освободиться от страха неизвестности будущего.
- отвлекитесь от информационного потока на что-нибудь приятное — читайте книги, посмотрите любимую передачу о путешествиях, включите музыку, позвоните другу/подруге/папе/сестре...
- если можете работать — работайте, сфокусируйтесь на интеллектуальном труде.
- позаботьтесь о своём теле — делайте физические упражнения дома — йога, пилатес, гимнастика, танцы и тд, на YouTube множество бесплатных вариантов тренировок, которые можно делать дома без тренера. Физические упражнения и для иммунитета полезны, и для снижения тревоги.
- медитируйте или просто спокойно и глубоко подышите в течение нескольких минут, наблюдайте за своими чувствами и эмоциями — это тоже помогает сфокусироваться в настоящем и ослабить тревогу.
- выполняйте простые рекомендации врачей, мойте руки, не посещайте людные места в часы-пик, если это возможно.
- если вы на карантине — постарайтесь получить пользу от этого времени уединения. Посвятите время себе, сделайте то, что давно хотели (посмотрите уже тот классный фильм, который подружка рекомендовала, разберите старые завалы в шкафу, запишитесь на онлайн-курс, который давно хотели прослушать), проведите время со своими близкими, посмотрите вместе сериал, почитайте ребенку книжку, играйте в семейные настольные игры и тд.