

Методи пониження рівня стресу в умовах протидії коронавірусу:

1. Поверніться до реальності.

Для початку потрібно помітити що з вами відбувається. Подивіться навколо. Що вас оточує? Ви зараз саме тут, або думаєте про щось інше? Що відбувається з вашим тілом: відчуваєте напругу, біль, холод чи тепло, тремтіння? Визначте, що відчуваєте і наскільки інтенсивно (за 10-бальною шкалою).

2. Прийміть те, що відбувається.

Запитайте себе: що можна зробити в цій ситуації, а в чому ви безсилі? Пам'ятайте, проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не старалися. Які дії посилюють стрес? Що допомагає відволіктися і розслабитися? Думаю, ви вже здогадалися, що робити з цією інформацією.

3. Заземлюйтеся.

Поставте обидві ноги на підлогу рівно, не схрещуючи. Відчуйте свої ступні, як ви на них опираєтесь. Можна робити це стоячи, або сидячи (зігніть коліна під прямим кутом).

4. Дихайте.

Є низка різних дихальних технік - підійде будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

5. Добре харчуйтеся і висипайтеся.

Організм - єдине ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. Звертайте увагу на процес поглинання їжі, не відволікайтеся. Не їжте все підряд і на ходу. Намагайтеся висипатися.

6. Випустіть пар.

Якщо емоції зашкалюють, не тримайте їх у собі. Боятися, хвилюватися або відчувати себе пригніченим - нормально. Накопичуючи і стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

7. Займіться творчістю.

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

8. Переосмисліть, що відбувається.

Так, зараз нелегко. Зміна стандартного життєвого розпорядку сильно вибиває з колії. Але що якщо поглянути з іншої сторони? Може саме час закінчити старі справи, сповільнитися, переглянути цінності, подумати про життя і про роботу, і зрозуміти, куди рухатися далі і що для цього потрібно зробити?

9. Пишіть.

Візьміть кілька аркушів паперу і почніть писати. Все, що приходить в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут

тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Напишіть 100 разів у стовпчик, що коронавірус - відстій (як Барт Сімпсон на дошці). Пишіть півгодини і ви побачите, що стане легше.