

ТОЧКА НАШОЇ СЬОГОДЕННОЇ РЕАЛЬНОСТІ

*поради для здобувачів освіти, викладачів,
працівників*

Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Тривожність зростає з кожним новим повідомленням в месенджері, а піддатися паніці стає все легше. Щоб вас заспокоїти та допомогти справитися з негативними емоціями, маємо декілька порад.

Зверніть увагу на своє дихання і своє тіло. Зосередьте всю свою увагу на «тут і зараз»: зверніть увагу на предмети, звуки і запахи навколо себе й те, що ви відчуваєте в своєму тілі. Продовжуйте повільно вдихати і видихати, м'яко повертаючи свій розум до свого тіла, і дихати – поки ви не відчуєте себе більш спокійним.



«Створіть в уяві безпечне місце»

Ми можемо сконструювати у своїй уяві образ безпечного ресурсного місця, яке ми відвідуватимемо упродовж дня. Сама думка про це безпечне місце нагадуватиме нашій психіці, нашому внутрішньому стану, що ситуація з часом стабілізується. Вона впливає на нашу нейробиологію і активує нейронні зв'язки в мозку, які відповідають за стабільність. Ця вправа хороша після пережитого стресу, негативних думок і переживань. Там ми можемо відновитися і набратися сил, щоб рухатися далі.



Складайте плани на день

Створіть графік справ, які ви можете зробити сьогодні, і дотримуйтеся його. Зосередьтеся на конкретних речах, які ви можете вирішити або змінити, а не на обставинах, які ви не можете контролювати.



Інформаційна гігієна / Відпочиньте від гаджетів

Постійний моніторинг стрічок новин і соціальних мереж може швидко перетворитися в нав'язливий і контрпродуктивний, що сприяє зростанню занепокоєння, а не його послабленню. Новини – це тригер переживань. Якщо гуглити «Війна в Україні» кожні кілька хвилин, це похитне ваш психологічний стан і посилюватиме страхи через війну. Натомість спробуйте обмежити потік інформації. Заблокуйте сайти, звідки постійно надходять негативні новини. Не варто моніторити постійно. Якщо ж нав'язливі думки не покидають, дайте собі трохи часу зануритись у них. Скоротіть час перегляду новин, щоб знати основні події. Обмеження перегляду новин і переорієнтування своєї уваги на повсякденні справи допоможе вам заспокоїтися та зменшити страхи через війну.

Знайдіть собі корисне заняття, на яке ви будете відволікатися



Знайдіть час, щоб просто посміятися



Поспілкуйтеся з другом, який піднімає вам настрій, перегляньте комедію або милі відео в інтернеті. Сміх допомагає зменшити занепокоєння.



Займайтеся звичними справами, рутинною

Ми корисні там, де ми є, роблячи те, що ми робимо. Ідея не піддаватися паніці. Бути кожному та кожній на своєму місці, бути ефективним у тому, що ти робиш.

