

ВАЖНО!

СТРАТЕГИИ, ОПТИМИЗИРУЮЩИЕ НАШУ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОВЕДЕНИЕ

ЦЕЛЬ

Достижение баланса в условиях кризиса

Пандемия и вынужденная самоизоляция способствуют возникновению острого и хронического стресса с последующим формированием посттравматического стрессового расстройства, бессонницы, психосоматических расстройств, депрессии, повышению тревоги и раздражительности. Агрессии, как внутренней, так и внешней.

О ТОМ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

1. Нормализовать эмоции

испытывать волнение и беспокойство, когда твоя привычная жизнь рушится- это **нормально!**

Вместо того, чтобы бороться с нашими эмоциями, мы можем вкладывать наши силы и энергию в создание наилучшей возможной

ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ

НАША ПСИХИКА ТРЕБУЕТ ТОЧНОСТИ, КОГДА ИМЕННО КОРОНАВИРУС БУДЕТ ЛИКВИДИРОВАН?! ЭПИДЕМИЯ ИСЧЕЗНЕТ?! КОГДА МЫ БУДЕМ В ПОРЯДКЕ: С РАБОТОЙ, КРЫШЕЙ НАД ГОЛОВОЙ, ДЕНЬГАМИ И ПИЩЕЙ? ...НЕЗНАНИЕ ПОРОЖДАЕТ НЕУВЕРЕННОСТЬ.

НЕУВЕРЕННОСТЬ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ПОРОЖДАЮТ СТРЕМЛЕНИЕ ВЗЯТЬ ВСЁ ПОД КОНТРОЛЬ.

НО! В ПАТОВОЙ СИТУАЦИИ НАМ НУЖНО ИЗМЕНИТЬ НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ТО, ЧТО МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ НАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ, НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО ИЗМЕНИТЬ НАШИ МЫСЛИ, КРУТЯЩИЕСЯ ВОКРУГ ТОГО, ЧТО МЫ НЕ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ СТРАХИ В СИТУАЦИИ COVID-19:

- Физическое дистанцирование и социальная изоляция;
- Страх заражения;
- Картинки в постах и статьях, видеосюжеты о погибших, их количестве, похоронах и тд;
- Страх смерти и потери близких;
- Тревога по поводу возможной потери работы, пропитания, жилья и будущих доходов;
- Противоречивая информация о рисках по поводу вируса, масса прочих новостей;
- Тревога перед возможным экономическим кризисом;
- Неопределенность новой жизни после вируса.

НАВЫКИ:

жизни для себя и аших близких в данных обстоятельствах.

2. Баланс – оптимальный выбор.

- А) Прояснение возможностей – что от меня зависит и что не зависит.**
- Б) Представьте себе наиболее вероятный сценарий.**
- В) Представьте себя через год с сегодняшнего дня и создайте визуальный образ наиболее вероятного сценария.**
- Г) Как такой ход мышления помогает мне справляться с тревогой?**
- Д) Есть так называемая «скорая помощь» – методы снижения стресса, когда он уже есть, и методы профилактики, чтобы его предупредить.**
- Е) Решения проблемы самоизоляции в рутине дней.**
- Ж) Однако есть то, где монотония и рутина могут вам пригодиться. Это режим**
- З) Используйте взаимосвязь планирования и деятельности**
- И) Используйте практики осознанности и внимательного контакта с текущей действительностью «здесь и сейчас»**
- К) Открывающиеся окна и двери возможностей**
- Л) Социализация.**

*Использована информация из профессионального интернет-издания «Психологическая газета» статья Д.В.Ковпака

Сотрудники кафедры БелМАПО оказывают **экстренную психологическую помощь медработникам**, работающим с пациентами, зараженными COVID активная ссылка <https://de.belmapo.by>

Служба психологической поддержки для врачей и волонтеров короткий номер 7197 (для абонентов А1), +375-29-194-88-49 (для абонентов лайф и мтс)

Телефон доверия ПОПБ: 77-22-20. 46-80-52
