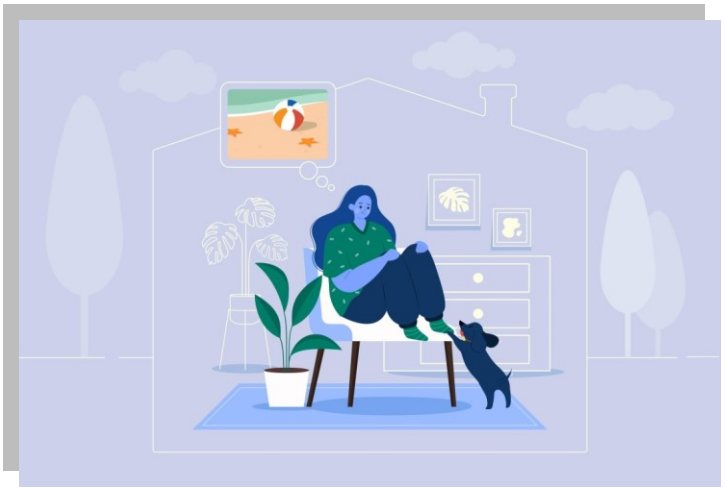
# Забота о себе в период пандемии.



Прошло уже больше года с начала распространения COVID-19. Информационные плакаты о мерах защиты, пугающие видеоролики с заболевшими, карантинные меры... Каждому из нас очень сложно безучастно наблюдать за всем этим.

Как продолжать жить обычной жизнью, когда сильно переживаешь из-за происходящих событий? Одна из главных психологических рекомендаций для преодоления травмы (а это именно то, что с нами сейчас происходит) - поддерживать привычную рутину и делать все то, что обычно делаешь в «мирное время». Очень важно следитьза удовлетворением своих базовых потребностей, продолжать ходить на работу / учебу, по возможности поддерживать общение с привычным кругом людей. При этом, если ваше состояние настолько тяжелое, что не получается следовать даже базовым рекомендациям, стоит позаботиться о себе,обратившись за профессиональной психологической помощью.

**Что стоит делать, чтобы поддержать себя и не травмироваться еще сильнее?**

1. Сократить количество споров на темы, которые увеличивают дистанцию с близкими. Для многих из нас самым больным местом во всей происходящей истории стали даже не сами события, а то, что наши родные, друзья и знакомые занимают противоположную нам точку зрения. Из-за этого на и без того тревожное состояние накладывается страх разрыва контакта и чувство одиночества. Поберегите силы — и свои, и их.

2. Увеличьте количество общения с теми, кто тревожится, злится и расстраивается меньше вас. В идеале - с теми, кто может выслушать и разделить ваши переживания. Также этот совет можно применить к вашим соц.сетям – возможно, стоит убрать часть новостных групп\страниц с тревожащим содержимым, и разбавить их более положительной информацией, которая поможет снизить тревогу.

3. Заняться тем видом деятельности, где будет виден быстрый результат. Важно вернуть чувство контроля над собственной жизнью, вернуть ощущение влияния на нее. Сфокусируйтесь на делах, которые приносят ощутимый результат – может быть, это будет уборка или готовка, может быть, что-то другое.

4. Практики благодарности. Мы фокусируем свое внимание не на том, что ушло, а на том, что у нас есть– мы чувствуем благодарность и полноту бытия. Чем больше мы делимся этими чувствами друг с другом, тем больше сил каждый из нас получает.

5. Помощь другим. Мы сосредотачиваемся на «отдавании», не на потреблении. Если вас одолевают мрачные мысли, можно попробовать помочь тем, кому тоже тяжело или тяжелее. Можно приободрить словом, помочь действием, своими знаниями и умениями. Когда вы «отдаете», у вас появляются новые смыслы, помогающие пережить непростые события.

6. Поддержание привычной рутины. Как уже говорилось в самом начале, не стоит забывать о базовых потребностях и своих привычках – питание, сон, физическая активность, учебная\рабочая деятельность – все это влияет на наше психическое состояние.

Общение и поддержание связи с друзьями и родными также является очень важным. Какие-то встречи и планы отменяются из-за ограничений. В этом могут помочь современные технологии – по видеосвязи можно поговорить с человеком один на один, или собрать целую компанию друзей, не выходя из дома.

Очень надеемся, что данные советы помогут вам пережить эти непростые события. Пожалуйста, не забывайте о бережном отношении к себе.

*Источник: при составлении памятки были использованы материалы youtalk.therapy.*