

## Как помочь себе на карантине?

*Не читайте слишком много*

Первое, с чего стоит начать, - ограничить чтение новостей о новом коронавирусе - до одного раза в день, например. Желательно знакомиться с информацией не с утра и не под вечер, а в течение дня. Кричащие заголовки СМИ, восклицательные знаки, фотографии людей в защитных костюмах и масках в принципе заставляют тревожиться: вы еще не поняли содержания статьи, а уже напряжены. Я рекомендую выбрать несколько авторитетных надежных источников и использовать только их. Не тратить время на чтение непроверенной информации и частных мнений людей.

*Придумайте краткосрочные*

Чаще всего уровень тревоги повышает неопределенность. Люди не знают, когда все закончится. Что важно сделать каждому? Сформулировать для себя краткосрочные планы - на неделю, две - о том, что человек будет делать, как будет проводить свое время. Например заниматься тем, что нравится, но на что раньше не было достаточно времени. Может этот период подойдет, чтобы реализовать отложенные планы: книги, изучение языков, хобби и т.д.

*Не бросайте, что вам важно*

Важно быть верным своим ценностям несмотря ни на что. Продолжать делать то, что для вас важно в условиях изоляции и карантина. Закрылись спортзалы, фитнес-клубы, нет занятий с репетиторами и т.д. - продолжайте заниматься дома, найдите онлайн-программы, закажите инвентарь (если есть возможность). Если у вас были планы поехать например в Италию и вы должны были есть итальянскую пасту, а вместо этого сидите дома, и вам сложно с этим смириться, мое предложение - приготовьте себе блюдо дома.

*Продумайте план действий на будущее*

Если человек тревожится за свой доход или работу, я предлагаю направить все силы на то, чтобы подумать, как можно с этим справиться. Может быть, заняться финансовым планированием, подумать, чем можно зарабатывать, а также о возможностях онлайн-работы и онлайн-обучения.

Тревога забирает очень много энергии и сил, но от нее ноль эффекта. Если вы потратите силы на обдумывание планов и того, что сделаете с конкретной проблемой, если она произойдет, от этого будет результат. Хаотичная тревога только заберет ресурсы, человек будет чувствовать себя измученным, уставшим и отчаявшимся.

Берегите себя и Будьте здоровы!  
педагог-психолог О.Н. Стрельченко