

Психологическая помощь в коронавирусе



Нужно:

1. Контролировать источники, откуда вы получаете информацию. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество поступающей информации.
2. Создайте свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ей в принятии дальнейших решений. Позиция – это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней; она дает внутреннюю опору.
3. Выбирайте людей в своем окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся.
4. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.
5. Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, чем можете себя отвлечь, на что можете переключить свое внимание.
6. Верните себе контроль над ситуацией. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь: осталось достаточно много сфер, где вы можете сохранить влияние: дом, семья, обучение, отношения и пр.
7. Используйте опыт предыдущих сложных ситуаций в прошлом: все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии болезней.
8. Если все таки уровень вашей тревоги достаточно высок, чтобы заметно мешать вашей нормальной жизнедеятельности, обратитесь за помощью к психологу, не бойтесь и не стесняйтесь получить профессиональную помощь. Обратитесь к врачу: он может выписать для вас успокоительные препараты или антидепрессанты.