

Памятка - что делать когда страшно?

1. Не выключаться из повседневных дел. Это поможет оставаться в рамках своей реальности - отводить детей в школу, сварить суп, гулять с собакой, поехать в МФЦ, встретится с подругой и тд. Да, и сейчас это все очень важно.
2. Не отказываемся также от своих повседневных привычек - заставляем себя - если Вы пили кофе по утрам с подругой, значит Вы идёте к подруге и пьёте кофе, как всегда. Если Вы бегали по утрам, то Вы идёте бегать. Даже если трудно и тяжело, и бессилие одолевает и кажется, что сейчас это неважно и не нужно. Нужно. Это ваша повседневная реальность.
3. Дышать. Если Вы чувствуете, что накрывает сильная волна тревоги, то нужно сесть, поставить ноги на твёрдую поверхность и начать дышать- делаем вдох ртом и медленный глубокий выдох через нос. И так несколько раз, пока не почувствуете, что стало немного легче. И в это время вспоминаем, что нам надо сварить суп, потому что надо кушать самому и покормить детей. Идём варить суп.
4. Говорим о своих переживаниях - с подругой, с коллегой, с мамой, с кем угодно. Лучше с психологом. Говорим о своих страхах, о тревогах, важно не оставаться одному в своих переживаниях. Не бойтесь показаться слабыми. Не бойтесь своих чувств.
5. Остаёмся в позиции взрослого. Только взрослый может помочь себе и своим детям. Ребёнок не сможет - ребёнку страшно. Вспоминаем ситуации, при которых мы справлялись с трудностями и возвращаемся в это состояние и остаёмся в нем. И не забываем про суп.
6. Рисуйте, говорите, пишите - дайте выход своим переживаниям и не забываем про суп.
7. Смотреть или не смотреть новости - здесь нет точной рекомендации. С одной стороны просмотр новостей, чтение соцсетей и тд помогает, так как это получение информации, и человек в курсе событий, он знает что происходит, он наблюдает - это само по себе тоже может снижать тревогу, так как он находится не в неведении, а наоборот. Но с другой стороны, сейчас очень много разных информационных источников, и лучше конечно же получать информацию и следить за новостями в официальных источниках, а то можно перегрузить свою психику большим количеством не официальной не нужной информации.