

11 простих рекомендацій, як впоратися з сильним стресом та страхом невизначеності

- 1. Залишайтеся в курсі того, що відбувається, але в той же час не перевіряйте новини занадто часто і не вступаєте в суперечки у соцмережах.** Важливо залишатися в курсі подій, щоб ви могли швидко реагувати на ситуацію, що змінюється. Існує багато дезінформації, яка тільки посилює страх та паніку. Притримуйтеся лише надійних та офіційних джерел інформації.
- 2. Обмежте частоту перевірки новин.** Постійний моніторинг стрічки новин і соціальних мереж може швидко перетворитися у нав'язливість, яка посилює тривогу та паніку.
Відстороніться від перегляду ЗМІ та соціальних мереж, якщо ваш стан погіршується. Попросіться кого-небудь, кому ви довіряєте, повідомляти вам про любі важливі новини та зміни, про які вам потрібно знати.
- 3. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** Існує так багато всього за межами нашого контролю, це важко прийняти, і тому багато хто реагує імпульсивно, знаходячись в постійному пошуку відповідей в інтернеті та обдумуючи всі можливі катастрофічні сценарії.
До тих пір, поки ми концентруємося на тому, що знаходиться поза зоною нашого особистого контролю, ми будемо переживати фрустрацію, страх, тривогу і пригніченість. Замість цього спробуйте зосередитись на речах, які ви можете контролювати.
- 4. Притримуйтеся повсякденної рутини, наскільки це можливо.** Навіть якщо навколо все змінюється, намагайтесь притримуватись звичайного графіку сну, прийому їжі. Це допоможе вам зберегти відчуття хоча б якоїсь стабільності. А тому:
 - прокидайтесь та лягайте спати в один і той самий час;
 - їжте як зазвичай;
 - приділяйте час для фізичної активності;
 - турбуйтеся про ваших близьких, проводьте час з сім'єю;

- плануйте час з дітьми та іншими членами родини;
 - робіть одну справу за раз і проживайте один день за іншим;
 - будьте добрі і уважні по відношенню до себе та близьких.
5. **Залишайтеся на зв'язку з рідними, навіть коли фізично ви далеко.**
 6. **Поставте в пріоритет залишатися на зв'язку з сім'єю, друзями, сусідами.**
Поки є зв'язок і інтернет, телефонуйте одне одному, користуйтеся відеочатом, якщо є можливість. Особистий контакт з близькими людьми допомагає знизити страх і тривогу.
 7. **Не дозволяйте війні «домінувати» в кожній розмові.** Важно переключатися на певний час зі стресових тем, щоб зосередитися на інших речах, які відбуваються в вашому житті та житті близьких вам людей.
 8. **Емоції заразні, тому будьте мудрі, коли звертаєтесь за підтримкою.** Будьте обережні в тому, кого ви обираєте в якості співрозмовника. Намагайтеся не говорити з людьми, які схильні до катастрофізації чи які посилюють ваші страхи. Звертайтеся до людей, які є розсудливими, врівноваженими, вміють слухати.
 9. **Допомагайте іншим, це допоможе вам почуватися краще.** В такі моменти легко погрузнути у власних страхах та тривогах. І в той же час, можна поглянути навколо і подумати про тих, хто не може попіклуватися про себе.
 10. **Коли хворобливі емоції стають нестерпними, дихайте,** спробуйте контролювати і сповільнити своє дихання за рахунок подовження видиху: вдих на дві секунди через ніс – видих на 4 секунди через ніс.
 11. **Пам'ятайте, що це не назавжди! Бережіть себе і близьких.**