

ЩО РОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ ПЕРЕЖИТИ ПАНІКУ?

Ось кілька порад:

1. Намагайтеся не блокувати свої почуття.

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж. "Відключити почуття" означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною.

Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.

2. Що робити, якщо тривога зашкалює?

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.

Завдяки Інтернету і соціальним мережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин та оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте.

3. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.

Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична та емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваші ресурси швидко вичерпаються, і ви відчуєте емоційне вигорання. Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. У щоденному ритуалі ви можете використовувати елементи спорту, будь-які види творчості, прогулянки, просто відпочинок, тощо.

4. Сон.

Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годинний) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.

Автор популярної книги "У пастці депресії" Алекс Корб пояснює, як під впливом сильного або тривалого стресу порушується робота мозку і формується "спадна спіраль" депресії.

Зменшити ефект стрес-факторів можна по-різному: фізичною активністю, прийняттям рішень, поліпшенням гігієни сну, споживанням екологічно чистих продуктів, проявом почуття подяки по відношенню до оточуючих і розвитком соціальних зв'язків", – зазначає він.