

Захоўвайце правілы псіхалагічнай гігіены

У цяперашні час мы ўсе знаходзімся ў сітуацыі нявызначанасці, стрэсу і адчуваем трывогу ў сувязі з пагрозай каранавіруса. У перыяд, калі мы сутыкаемся з новай рэальнасцю і логікай жыцця, у нас у той ці іншай ступені зніжаецца ўзровень эмацыянальнай стабільнасці, павышаецца трывожнасць, што ў сваю чаргу негатыўна ўплывае на ўзаемаадносіны з блізкімі і калегамі, настрой і самаадчуванне.



Фота мае ілюстрацыйны характар

Для зніжэння стрэсу ў перыяд пандэміі неабходна выконваць шэраг універсальных правілаў псіхалагічнай гігіены.

Інфармацыйная гігіена

Каб знізіць эмацыянальную напружанасць у сітуацыі нявызначанасці, неабходна перш за ўсё атрымліваць своєчасовую дакладную інфармацыю пра тое, што адбываецца.

Кантроль эмацыянальнага стану

Кантралюйце ўласную трывогу і непакой. Не дазваляйце ім завалодаць вамі цалкам. Не варта недаацэньваць важнасць станоўчых эмоцый. Яны дапамогуць вам расслабіцца, пераклучыцца з трывогі на больш прыемныя думкі.

Графік штодзённых спраў

Складзіце і выконвайце план штодзённых спраў. Графік можа (і павінен) уключаць заняткі спортам у дамашніх умовах, вучобу або працу (многія працягваюць вучыцца і працаваць дыстанцыйна), уборку дома.

Спорт

Для ўсіх грамадзян, з улікам іх узроставай групы і медыцынскіх абмежаванняў, неабходны рэгулярныя фізічныя нагрузкі. Гэта стане залогам добрага самаадчування, прафілактыкай развіцця трывожных станаў, зніжэннем стрэсу.

Разумовая нагрузка

«Зарадка» для мозга не менш важная, чым фізічная зарадка. Займайце галаву карыснымі і пазнавальнымі рэчамі. Рэгулярна чытайце класічную літаратуру – удзяляйце такому занятку мінімум гадзіну ў дзень.

Важна, каб людзі ў перыяд пандэміі, знаходзячыся ў вымушанай ізаляцыі, не былі цалкам пазбаўлены зносін і сацыяльнага жыцця, бо сацыяльная ізаляцыя можа сур'ёзна паўплываць на іх маральны стан. Тэлефануйце ім, размаўляйце з імі, не давайце ім падаць духам і адчуваць сябе адзінокімі. Для многіх людзей псіхалагічная падтрымка вельмі важная. Памятайце пра гэта.

Іна СЕНЬКО, псіхолаг аддзялення сацыяльнай адаптацыі і рэабілітацыі ДУ «Стаўбцоўскі тэрытарыяльны цэнтр сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва»