

Как справиться с нынешней ситуацией в мире. Советы от EAP Institut-a.

Узнавайте факты.

Пожалуй, нет никого кто бы не обсуждал происходящее сегодня в мире. Отсутствие информации также, как и её огромное количество создаёт только больше беспокойства. Поэтому, мы рекомендуем:

- получать информацию только из проверенных источников. Одним из таких является сайт Всемирной организации здравоохранения (<https://www.who.int/ru>). На нём вы всегда можете найти актуальную информацию, а также ответы на все интересующие вас вопросы.
- ограничьте частоту проверки обновлений. Постоянный мониторинг новостных лент и социальных сетей может быстро превратиться в навязчивый и контрпродуктивный, способствующий возникновению беспокойства, а не ослаблению его.
- отгородите себя от СМИ, если вы начинаете чувствовать себя подавленным. Если беспокойство является постоянной проблемой, подумайте об ограничении вашего потребления медиа определенными временными рамками и временем суток (например, тридцать минут каждый вечер в 18:00).
- если вы предпочитаете полностью избегать медиа, попросите кого-нибудь, кому вы доверяете, сообщить о любых важных обновлениях, о которых вам нужно знать.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать.

Мы находимся в период массовых потрясений. Слишком много вещей находятся вне нашего контроля, в том числе то, как долго будет длиться пандемия, как ведут себя другие люди и что произойдет в наших сообществах. Это трудно принять, и, многие из нас бесконечно ищут ответы в Интернете и обдумывают все возможные сценарии. Но пока мы концентрируемся на вопросах с неизвестными ответами и обстоятельствами вне нашего личного контроля, эта стратегия ни к чему нас не приведет - кроме ощущения истощения, беспокойства и подавленности.

Когда вы чувствуете, что попадаете в ловушку страха перед тем, что может произойти, попытайтесь сосредоточиться на вещах, которые вы можете контролировать. Например, вы не можете контролировать, насколько серьезна вспышка коронавируса в вашем городе, но вы можете предпринять шаги, чтобы уменьшить свой личный риск (и риск, который вы неосознанно распространите на других), например:

- часто мойте руки (не менее 20 секунд) с мылом и водой или дезинфицирующим средством для рук, которое содержит не менее 70% алкоголя.
- избегайте прикосновения к лицу (особенно к глазам, носу и рту).
- оставайтесь дома как можно дольше, даже если вы не чувствуете себя больным.
- избегать толп и скоплений 10 и более человек.
- избегайте всех несущественных покупок и путешествий.
- высыпайтесь-это помогает поддерживать вашу иммунную систему.
- следуйте всем рекомендациям органов здравоохранения.

Планируйте, что вы можете.

Это естественно беспокоиться о том, что может произойти, если ваше рабочее место закроется, ваши дети вынуждены оставаться дома, не посещать школу, вы или кто-то, кого вы любите, заболели, или вам нужно самостоятельно провести карантин. Хотя об этих возможностях может быть страшно думать, проактивность может помочь снять хотя бы часть беспокойства.

- Запишите конкретные опасения, связанные с тем, как коронавирус может разрушить вашу жизнь. Если вы начинаете чувствовать сильный стресс, сделайте перерыв.
- Составьте список всех возможных решений, которые вы можете придумать. Постарайтесь не заикливаться на «идеальных» вариантах. Включите все, что приходит на ум, что может помочь вам справиться.
- Сосредоточьтесь на конкретных вещах, которые вы можете решить или изменить, а не на обстоятельствах, которые вы не можете контролировать.
- После того, как вы оценили свои варианты, составьте план действий. Когда вы закончите, отложите его в сторону и не поддавайтесь желанию вернуться к нему до тех пор, пока он вам не понадобится или ваши обстоятельства существенно не изменятся.

Оставайтесь на связи - даже когда физически изолированы.

Факты показывают, что многие люди с коронавирусом, особенно молодые, казалось бы, здоровые люди, не имеют симптомов, но все же могут распространять вирус. Вот почему самая большая вещь, которую большинство людей могут сделать прямо сейчас, чтобы добиться положительных результатов, - это практиковать социальное дистанцирование.

Но социальное дистанцирование сопряжено со своими рисками. Люди - это социальные существа. Изоляция и одиночество могут усугубить беспокойство и депрессию и даже повлиять на наше физическое здоровье. Вот почему важно оставаться на связи и обращаться за поддержкой, когда она нам нужна, даже несмотря на то, что мы сократили личное общение.

- Оставайтесь на связи с друзьями и семьей. Подумайте о планировании регулярных встреч по телефону, чату или Skype. Личный контакт - это «витамин» для вашего психического здоровья, снижающий риск депрессии и помогающий ослабить стресс и беспокойство.
- Социальные сети могут быть мощным инструментом - не только для общения с друзьями, семьей и знакомыми, но и для ощущения большей связи с нашими сообществами, страной и миром. Это напоминает нам, что мы не одни.
- Тем не менее, помните о том, как социальные сети заставляют вас чувствовать. Не стесняйтесь заглушить ключевые слова или людей, которые усугубляют ваше беспокойство. И выйдите, если вам станет хуже.
- Не позволяйте коронавирусу доминировать в каждом разговоре. Важно отдохнуть от стрессовых мыслей о пандемии, чтобы просто наслаждаться обществом друг друга - смеяться, делиться историями и сосредоточиться на других вещах, происходящих в нашей жизни.

Береги свое тело и дух.

Это чрезвычайно трудное время, и применяются все проверенные стратегии управления стрессом, такие как здоровое питание, много сна и медитация. Кроме того, вот несколько советов которые мы могли бы вам дать:

- Поддерживайте рутину насколько это возможно. Даже если вы застряли дома, старайтесь придерживаться графика обычного сна, учебы, еды или работы.
- Найдите время для занятий, которые вам нравятся. Прочитайте хорошую книгу, посмотрите комедию, поиграйте в веселую настольную или видеоигру, сделайте что-нибудь - будь то новый рецепт, ремесло или произведение искусства. Неважно, что вы делаете, если это избавляет вас от забот.
- Выйдите на природу, если это возможно. Солнечный свет и свежий воздух пойдут вам на пользу. Даже прогулка по окрестностям может заставить вас чувствовать себя лучше. Просто избегайте скопления людей, держитесь на расстоянии от людей, с которыми вы сталкиваетесь, и соблюдайте ограничения в вашем районе.
- Найдите способы заниматься спортом. Оставаясь активным, вы сможете снять тревогу, снять стресс и управлять своим настроением.
- Избегайте самолечения. Будьте осторожны, чтобы не употреблять алкоголь или другие вещества для лечения тревоги или депрессии.

Не позволяйте страху и беспокойству тоже стать пандемиями.

В эти напряженные времена важно попытаться совладать с нашим собственным беспокойством и сделать все возможное, чтобы не передать его другим.

Если вам нужна поддержка в эти сложные и трудные времена, не стесняйтесь обращаться к нам. - Мы всегда рядом с вами.

Номера для связи:

8 800 301 38 44

+7 499 609 41 08

Ваша команда EAP.