Советы по снижению тревоги

1. Найдите один наиболее достоверный источник информации. Когда возникает какая-то чрезвычайная, нестандартная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации. Им может быть, например, Минздрав. Не торопитесь впадать в панику, старайтесь ориентироваться на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших. У каждой эпидемии есть пик и спад. Посмотрите в динамике, есть ли уже где-то улучшение ситуации, какие есть критерии выздоровления.
2. Если вы знаете, что склонны к повышенной тревожности, то не спешите находить у себя сразу все признаки болезни. Оцените реально: есть ли у вас температура, кашель или другие объективные симптомы.
3. Даже если сейчас вы неважно себя чувствуете, помните, что диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще и «обычные» ОРВИ, грипп. Медицинская помощь рядом. Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться. Как человек, работавший психологом в МЧС, я в этом точно удостоверилась.
4. Конечно, вы уже не раз сталкивались с трудными ситуациями. Однако сумели их преодолеть. Это понимание может помочь снизить тревогу.
5. Важно уметь использовать свой опыт преодоления трудностей. Вспомните, как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый лучший способ – медитация, для кого-то – спорт, прогулки. Вспомните, какой способ ваш.
6. Игнорировать чрезвычайную ситуацию не стоит, как и не нужно впадать в панику. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме вас успокаивает. Это может быть и какая-то публичная фигура на просторах интернета, например.

Соблюдайте золотую середину.

Конечно, подвергать себя излишнему риску не нужно. Массовых мероприятий лучше в это время избегать, но полностью менять свой жизненный уклад, закрываться дома тоже не стоит. Это может стать дополнительным стрессом. Старайтесь вести максимально приближенный к обычному образ жизни.

При всем спокойном отношении к ситуации принимайте адекватные меры предосторожности: мойте руки перед едой или после посещения общественных мест, носите с собой бутылочку с дезинфицирующим средством и т.д.

Определите для себя, как долго вы будете, к примеру, носить маску или не водить ребенка в детский сад. Как вы поймете, что можно вернуться к обычной жизни на 100%? Обозначьте примерные сроки того, когда ситуация может разрешиться.

В это время особенно важно высыпаться, заниматься умеренной физической активностью, сбалансированно питаться. Это нужно для того, чтобы организм мог при необходимости справиться с вирусом.

Шаги снижения тревоги, помните, что:

1. зацикленность на наших мыслях – это одна из вещей, которые рождают тревогу;
2. мысли не всегда бывают верными или точными;
3. наши мысли относительно событий – не то же самое, что сами события;
4. на самом деле, наши мысли – это не то, кто мы есть, а просто фантазия;
5. мы не всегда выбираем свои мысли, но мы можем выбирать, как нам реагировать на них;
6. осознание и наблюдение за нашими мыслями – ключ к освобождению от тревожных волнений и размышлений.