Если все-таки уровень тревоги мешает Вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные советы не помогают, Вы можете обратиться за консультацией к психологу или позвонить по телефону доверия 2-86-86 (понедельник – пятница с 09.00 до18.00).

И помните, душа — это живая палитра уникальных красок, и только нам решать, какими оттенками её наполнить.

Антонио Гранде

При подготовке буклета использованы материалы, размещенные в Интернет-сети.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Адрес:
663600, Красноярский край,
г. Канск,
4-й Центральный мкр., 22 А
т. **2-26-54**
(проезд на автобусе до остановки «ул. Гетоева», авт. №1,3,4,6,17,21,22)

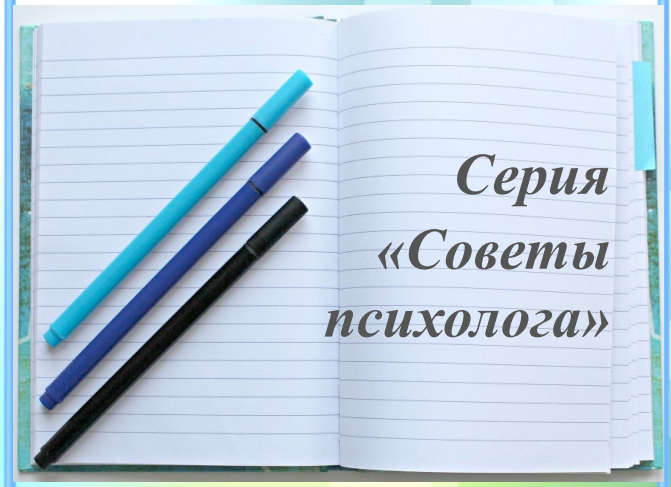
Директор -
Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:
понедельник – пятница с 09.00 до18.00,
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00,
выходные дни – суббота, воскресенье.

Телефоны:
приемная 2-26-54;
психологическая помощь,
телефон доверия 2-86-86.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Рекомендации психолога в период коронавируса



Серия «Советы психолога»

2021 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА В ПЕРИОД КОРНАВИРУСА

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить, оно распространяется быстро и бесконтрольно.

И в связи с таким восприятием возникают соответствующие чувства и экзистенциальные переживания:

- страх смерти - своей и близких;
- тревога за ближайшее и отдаленное будущее;
- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия;
- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием многих учреждений на карантин, отказом от перелётов и массовых мероприятий, закупкой продуктов и т.п.;
- возмущение, что заболевшие люди не предпринимали меры предосторожности, поехали в другие страны и заразили других людей;
- злость на правительство, медиков и иных представителей «другого» мира («большого и сильного»), которые («только они!») могут защитить, но не предпринимают необходимые меры.

Все эти чувства и переживания не нужно игнорировать. Но чтобы не скатываться в другую крайность - панику, важно признавать и проживать все свои чувства и эмоции, конкретизируя их!

Вот несколько рекомендаций, которые помогут Вам это пережить:

1. Контролируйте источники, откуда Вы получаете информацию. Не давайте непроверенным источникам влиять на Ваше состояние. А также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для Вас полезным, а не токсичным. (Например, оставьте пять источников, но читайте только три статьи в день - утром, в обед и вечером, а еще лучше один раз в день.) Читая статьи, разделяйте информационную и эмоциональную части, опираясь больше на факты.

2. Выбирайте людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Разговоров о коронавирусе сейчас очень много. Найдите тот круг общения, где Вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают. И воздержитесь от контактов с людьми, от общения с которыми Ваше эмоциональное состояние только ухудшается.

3. Не забывайте заботиться о своём физическом состоянии, выполняя процедуры для гармонизации физического состояния (сон, прогулки, массаж, медитация, спорт) и контролируйте своё дыхание (например, используя упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой) .

4. Принимайте все свои чувства и эмоции, давайте им место и время, не держите в себе. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Пользуйтесь стандартными психологическими способами: назовите чувство, конкретизируйте его - к чему/кому и по какому поводу оно возникло, нарисуйте само чувство или себя с этим чувством и посмотрите со стороны, выпишите все свои тревожные мысли, поговорите с близкими, психологом.

5. Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Ведь тревога - это остановленное действие. То есть энергия на это действие высвободилась, а приложить ее некуда. Или кажется, что некуда! Найдите то, что Вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием общественной организации для борьбы с коронавирусом.

6. Верните себе контроль и власть над Вашей жизнью. Контроль - это то, что необходимо каждому в нашей жизни, вернее, над нашей жизнью. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь, ведь как много осталось сфер, подверженных Вашему влиянию - Вы сами, Ваш дом, распределение Вашего времени, финансов, да много всего. Вы не властны над вирусом, решениями правительства, но Вы можете, как говорила Мать Тереза, идти домой и любить свою семью или делать это не выходя из дома при карантине.