

Як зберігати спокій в умовах карантину.
Как здорово было бы сохранять спокойствие
и относиться спокойно к обстоятельствам и к человеку!



Якщо ваше завдання - бути в курсі подій і найактуальнішої інформації, зробіть собі розклад читання новин і виберіть джерела, яким ви довіряєте повністю. Не читайте все підряд.

Подумайте, навіщо саме ви їх читаєте, у чому для вас їх функція? Що саме вам дає ця інформація? Чи змінить це читання ваше життя на краще?

Якщо вашому здоров'ю прямо зараз нічого не загрожує, але ви не можете впоратися з панікою, треба розбиратися саме з нею. **Спостерігати**, що саме викликає у вас панічні атаки, що було до і після, вчитися ловити їх наближення. Під час панічної атаки - **дихати (видих повинен бути довшим за вдих)**, якщо поряд є вода - **вмитися**, потримати під нею руки. Треба **вчитися не боятися** атаки, тому що це її тільки посилює. Знайте і нагадуйте собі, що вона пройде.

Коли ми відчуваємо неприємні емоції, то часто забуваємо про те, що це тимчасово. Поточна ситуація не триватиме вічно. І хоча нам поки невідомо, коли буде розроблена вакцина, ми точно знаємо, що вчені активно над нею працюють. Попереду цілий сезон дискомфорту, час психологічного та емоційного напруження. **Але криза тимчасова!!!**

Невід'ємний аспект **турботи про себе**, який найчастіше не враховується в розмовах про «захисні маски і рукавички» - **це кордони!** Якщо таке слово вам незнайоме, то зараз саме час його вивчити і застосовувати на практиці. Кордони - це наші особисті межі, потреби і «правила взаємодії», дотримання яких ми очікуємо і від інших. У встановленні кордонів є два основних етапи: визнати їх і повідомити про них оточуючим.



У такій ситуації допоможуть наступні приклади установки кордонів:

- «З ким, як не з тобою, мені сидіти на карантині, але зараз мені потрібно прогулятися одному (одній)»;
- «Я бачу, що ти хочеш» залишатися на позитиві ». Але мені комфортніше готуватися до гіршого, і я була б дуже вдячна, якби ти перестав говорити мені, що потрібно цінувати те, що вже є »;
- «Раз вже ми обоє працюємо з дому, я б хотів, щоб це відбувалося в тиші. Якщо ти хочеш послухати музику або новини, роби це, будь ласка, в навушниках або в іншій кімнаті »;
- «Я розумію, що спілкування твоїх дітей з іншими тебе не турбує, але я б хотіла, щоб мої в цей час спілкувалися тільки з сім'єю».

