

Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах — управлять собственным уровнем стресса. Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета.

Чтобы успокоить себя и не впасть в панику, надо понимать, что именно вас пугает. Скорее всего, дело не в самом вирусе, а в чувстве неопределенности, страхе перед неизвестностью, в непонимании, как быть. Чтобы избавиться от этого страха, необходимо принимать меры: мытьё рук после возвращения с улицы и до прикосновения к лицу, ношение маски.

Если тревожное состояние становится слишком сильным, необходимо **поговорить о нем** с кем-то из близких, а возможно, **обратиться к психологу, позвонив по указанному номеру в буклете**. Эмоция страха заразна, поэтому не стоит «заражать» им всех вокруг и сеять панику.

Если Вы позвоните нам, специалист сможет помочь адекватно оценить ситуацию и вернуть ее под контроль.

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»,

Директор

Горбунова Елена Сергеевна
тел.: 8 (34674) 2-22-80

Официальный сайт учреждения:

<http://бркцсон.рф>

***Отделение социальной реабилитации и
абилитации***

заведующий отделением

Прокопьева Татьяна Германовна
тел.: 8 (34674) 6-11-12

психолог

Мальцева Светлана Николаевна

Наш адрес:

628146, ХМАО—Югра,
Берёзовский район, п. Игрим,
ул. Молодежная, д.41

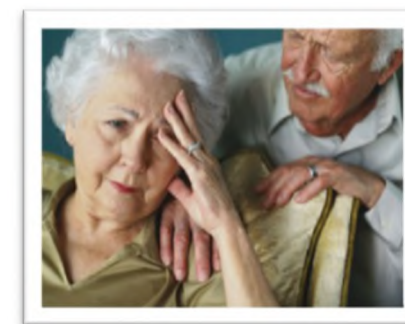


Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа—Югры
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»,



Рекомендации психолога
для пожилых людей

**«Как снизить уровень тревоги
и помочь себе сохранить
психическое здоровье
ситуации пандемии
коронавирусной инфекции»**



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

1. Не погружайтесь дома в негатив

Если вы перешли на домашний режим, то соблюдайте важную рекомендацию: **начните проводить с пользой время**, соблюдая «психологическую гигиену».

Постарайтесь ограничить количество негативной информации. Смотрите умные фильмы, читать полезную литературу, общаться с близкими на приятные, жизнеутверждающие темы, слушать музыку, заниматься хобби, перебрать и выбросить старые вещи, заняться саморазвитием, делать то, на что раньше не хватало времени. Словом, **получать позитивные эмоции из разных, доступных источников. Замедление темпа жизни очень полезно использовать для пересмотра своих целей и планов.** Старайтесь заботиться о себе, своих мыслях и чувствах, не забывая о чувстве юмора, поднимающем иммунитет и оберегающем от болезней.



2. Тело, режим, расслабление



Помните о своём теле. Тело и психика взаимосвязаны, одно влияет на другое и наоборот. Поэтому в этой обстановке давайте умеренную нагрузку телу, ведите здоровый образ жизни, позаботьтесь о сне и отдыхе. Полежите в ванне, лягте на час пораньше, отключите телефон и новости, сделайте массаж и пр. сохранить своё душевное равновесие.

3. Запрещайте себе думать о плохом

Чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком, постарайтесь настроить себя на лучшее: «Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места». Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Если есть возможность, меньше времени уделяйте интернету — лучше сфокусироваться на себе.

4. Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают негативные мысли и тревога, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

5. Используйте способы переключения

Самое время начать вводить в свою повседневную практику расслабляющие дыхательные, медитативные техники, размышления о том, что для вас на самом деле важно.

Чтобы снизить уровень тревоги, важно **научиться расслабляться.** Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. Положите одну руку на грудь, а другую на живот и сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно.

Для снятия тревоги можно также использовать **технику визуализации.** Примите комфортное положение, закройте глаза, успокойте дыхание и представьте себе безопасное место. Это может быть что угодно: дом ваших родителей, дача друзей, площадка, на которой вы любили играть в детстве, тихий уголок на окраине реки и так далее. Постарайтесь воссоздать это место в своем воображении во всех деталях и мысленно побудьте там несколько минут.