

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАРАНТИНУ: ПОРАДИ (З ВЛАСНОГО ДОСВІДУ)

Наразі все більше людей по всьому світу знаходяться в умовах самоізоляції – на карантині через пандемію. Ця важка ситуація значно вплинула на психічне здоров'я жителів нашої планети. Це не дивно, бо люди зіткнулися з обмеженням соціальних контактів, зміною звичок та свого нормального, звичного перебігу життя. У більшості людей може з'являтися: апатія, роздратованість, тривожність і так далі. Швидкість зміни світової ситуації не дає можливості її переварити і адаптуватися до змін, які відбуваються кожен день, тому важливо розуміти як в умовах карантину ми можемо зберегти своє здоров'я.

Проаналізувавши інтерв'ю психологів та вчених, розповіді людей - я виділив джерела стресу, які впливають на наше психічне здоров'я в умовах самоізоляції: зниження значущої діяльності, зниження соціальної активності, фінансові труднощі і більш тісний взаємозв'язок з близькими людьми, які знаходяться в тому ж стресі через карантин. І це дійсно так. Ми зіткнулися з тим, що не можемо вільно пересуватися містом, кудись поїхати (в гості або до родичів), спокійно сходити до магазину, прогулятися парком, зібратись компанією з однолітками, поїхати на відпочинок, побути вдома на самоті (це інколи дуже важливо) та багато іншого. Все це впливає на наш емоційний стан, бо карантин триває не один день.

Зниження інформаційного потоку – перший крок до збереження власного психічного здоров'я. Нашому мозку необхідно насичуватися кожен новою інформацією, але потрібно пам'ятати, що інформація, яка пов'язана з пандемією - в більшості має негативне забарвлення, що впливає на формування стресу, тривожності і виводить нас з рівноваги. Надмірне читання новин і коментарів інших людей до них – змушує заражатися нас чужої панікою. Все це з самого ранку може формувати наш поганий емоційний стан, коли ми прокидаємось вранці перше що робить більшість то бере свій мобільний телефон та починає читати новини, в більшості під час карантину було поганих та незрозумілих новин. Тому важливо контролювати обсяг і якість інформації, що надходить до вас.

Саморозвиток – найкраще заняття на карантині. Коли в тебе з'являється багато вільного часу – в тебе автоматично з'являється час на тривожність, паніку, новини про пандемію і так далі, що негативно впливає на психічне здоров'я. Саморозвиток покращує не тільки настрій, а й позитивно впливає на роботу мозку, який отримує необхідний йому потік інформації, але не з інформаційних новин, а з різних розвиваючих курсів, програм та книжок.

Самоізоляція – це шанс проаналізувати ті проблеми, на які не вистачало часу. Наразі багато психологів також відкривають безкоштовні курси, роблять програми, які допомагають людям в умовах карантину. Не виходячи

з дому, ти можеш отримати як теоретичну базу з питання, що тебе цікавить, так і практичне пропрацювання своєї проблеми в зручний для тебе час.

На психічне здоров'я впливає наша здатність правильно формувати свій розклад дня. Ми звикли, що до карантину ми ходили: до школи, університету, на роботу, по різних справах. Тепер цього не має і я впевнений, що в більшості людей розклад дня змінився докорінно і не в кращий бік. Необхідно скласти свій розклад дня і дотримуватися його, допоки це не дійде до автоматичних дій: не лягати пізно, 8 годин сну, підйом о 8-9 годині ранку, фізичні вправи, ранкова гігієна, сніданок і корисні заняття, які ви повинні виконати впродовж дня. Це може бути що завгодно: виконати завдання з навчання в університеті, прослухати лекцію онлайн – курсу, почитати книжку, відпочинок у вигляді перегляду фільму або приготування їжі. Все це позитивно вплине на ваше самопочуття.

Ще однією порадою є – заняття спортом. Тепер в нас кожен день – понеділок, на який ми постійно відкладали все важливе. Доведено, що заняття спортом покращують настрій та допомагають впоратися зі стресом. Як людина яка навчається на фізичного терапевта то можу сказати що фізичні вправи дуже корисні для нашого здоров'я в цілому. Підтримуйте онлайн – спілкування з близькими, друзями, які є важливі для вас, але, на жаль, зараз не можуть бути поруч. Зараз існує багато онлайн – мереж, через які може відбуватися безпечне спілкування з рідними не тільки за допомогою обміну повідомленнями, а й використовуючи відео – зв'язок. Це значно покращить вам настрій та позитивно вплине на психічне здоров'я. Також, можна вдосконалювати свої комп'ютерні навички, тому що більшість людей батьків наших та інших не вміють користуватися всім новим, тому їм потрібно навчитись і доступно пояснити що і до чого і самим вдосконалювати свої вміння та знання.

Таким чином, бачимо як важливо підтримувати не тільки фізичне, а й психічне здоров'я в умовах карантину. Головне знаходити позитивні моменти в ситуації, що, на жаль, склалася і правильно використовувати вільний час, що з'явився в нас. Наразі дуже важливо навчитися піклуватися про себе і любити себе, бо фізичне і психічне здоров'я дуже взаємопов'язані між собою.