Психология. Инструкция по применению.

Душевное равновесие.

Жидких Э.В., Гимадиев Р.М., Елантьев С.А.



# Что это такое и зачем оно нужно?

Весна 2020 года несомненно войдёт в историю как весна, объединившая весь мир в борьбе с пандемией вируса COVID-19. С экранов телевизоров и гаджетов льется неудержимый поток информации как достоверной, так и откровенно выдуманной ради популярности и «хайпа».

В этой лавине фактов и домыслов порой очень непросто сохранить спокойствие и душевное равновесие. Какое уж тут равновесие, когда нужно срочно бежать за гречкой, туалетной бумагой, а тут ещё и лимоны с имбирём, говорят, подорожали – срочно надо закупить! (хоть и не ел никогда ни то, ни другое, а вдруг чего?)

В результате вместо душевного равновесия мы погружаемся в состояние паники, которое передается нашим близким, которые в ответ ещё больше «накручивают» нас - происходит взаимное «заражение» негативными эмоциями.

Что же делать в этом случае?

## Мы приготовили несколько проверенных рекомендаций, которые уже помогают преодолеть беспокойство и панику многим людям по всему миру (кстати, проверено и на себе!)

1. **Поговорите** **с** **кем-то**, **поделитесь** **своими** **эмоциями**.

Для паники часто свойственна какая-то необоснованная, необъяснимая тревога. Беседа помогает упорядочить эмоции, определить причину беспокойства и с лёгкостью его устранить или, как минимум, заметно снизить.

1. **Отвлеките своё внимание от негативных мыслей.**

Негативная эмоция очень часто может «застрять» у нас в голове, сужая восприятие мира до конкретной ситуации, словно мы смотрим на всё через коктейльную трубочку. Но жизнь многогранна и полна событий! Как только вы почувствуете, что накатывает беспокойство, начните складывать или перемножать в уме двух-трехзначные числа, описывать находящиеся вокруг вас предметы в мельчайших деталях, включите вашу любимую музыку и начните подпевать автору или просто сосредочьтесь на дыхании.

1. **Соблюдайте режим труда и отдыха, следите за питанием.**

Ночные бдения за компьютером, отсутствие физической нагрузки, неправильное питание влекут за собой дефицит серотонина и дофамина – всем известных «гормонов радости».

1. **Отключите** **поток** **информационного** **мусора**.

Телевизор, социальные сети, интернет в целом – это склад информации, притом далеко не всегда качественной. Это примерно то же самое, что еда, только для мозга. Представьте, что будет с человеком, который долгое время ест испорченные продукты?

1. **В** **ситуации**, **когда** **много** **чего** **нельзя**, **делайте** **то,** **что** **можно**.

Вы можете испечь пирог по новому рецепту именно тот, который ВЫ хотите, переставить мебель или вышить на маске смайлик – это поможет осознать, что мы можем повлиять на мир и даже немного его изменить 😉

Надеемся, что теперь, когда вы это прочитали, вам будет не так одиноко переносить беспокойство и изоляцию. Если вы сами захотите поделиться какими-то знаниями с окружающими, можно записывать, что вам сейчас помогает: никогда не знаешь, когда вам или кому-то еще понадобится опереться на эту мудрость.🙂