Коронавирус: как побороть панику и качественно провести карантин?

Взаперти или новая реальность? Что такое паника, каковы ее признаки? Как войти в состояние спокойствия? Как качественно провести карантин? Как провести время самоизоляции с максимальной пользой? Несколько совет от психолога детского сада Любимовой Ольги Николаевны.

Самый актуальный вопрос на сегодня: «Как провести карантин?». Все зависит от ваших потребностей и душевного настроя. Например, если вы очень устали, первые две недели можно отдохнуть, а потом пробовать зарабатывать дополнительно. Можно сделать наоборот. А можно гармонично совмещать отдых с работой. Скорее всего, это более правильное решение. Главное – не паниковать, а искать позитив и возможности. Если есть необходимость меняться и перестраиваться, делайте это.

Если вы сильно тревожитесь, попробуйте проводить медитации. По поводу карантинного времяпровождения можно подсматривать соответствующие идеи в интернете. Переключайтесь не только на своих родных, но и домашних питомцев. Читайте юмористическую или полезную литературу. На собственном авто выезжайте в лес погулять.

Включив Ютуб, учитесь дома танцам. Под музыку занимайтесь спортом. Важно не только читать хорошие книги в одиночку, но и совместно с друзьями. Главное – обсудить книги после прочтения. Вы можете также заняться написанием стихов или романов. Рукодельничайте. Выкладывайте на бумагу свои переживания. Музицируйте. Предлагайте людям свою моральную помощь..Приобретайте новые знания и умения. Не смотрите новости, которые вас раздражают. Не обращайте внимание на фейковую информацию. Ищите первоисточники, если вам это действительно интересно.

Увлекайтесь активными играми. Сделайте генеральную уборку. Составьте список дел, которые вы постоянно откладывали, и начинайте их реализовывать. Если боитесь наесть лишние килограммы, но не хотите особенно напрягаться, чтобы их потерять, заведите собаку. Или хотя бы предложите своим соседям бесплатно гулять с их собакой два раза в день.

Хорошо, если у вас есть тренажеры. Только не загоняйте себя в депрессивное состояние. Настраивайте себя на то, что вы справитесь. Больше работайте над своим внутренним состоянием. Следите за своим внешним видом.

Если вас раздражают свои дети, покажите им, в какие игры раньше играли вы. Возможно, нужно вместе поиграть и снять скопившееся напряжение. Сделайте вместе с ними папье-маше. Отыщите в интернете список увлекающих игр. Включайте детей в привычную домашнюю работу. Подумайте, как можно сделать домашнюю жизнь более интересной.

Если вы все никак не можете успокоиться и взять себя в руки, приготовьте мятный чай или теплое молоко на ночь. Примите теплый душ или теплую ванну в любое время суток.