

Научно доказано, что наше эмоциональное состояние влияет на способность организма защищать себя от чужеродных объектов, т.е. на иммунитет! Поэтому важно в любых сложных ситуациях уметь сохранять спокойствие. Это важно не только для нас, но и для тех, кто нас окружает, особенно для детей – ведь эмоции очень заразны. Мы можем воздействовать на себя через эмоции, тело, мышление.

Шаг1. Признайте свои эмоции и чувства. Сейчас вы можете испытывать тревогу, страх, бессилие, беспомощность, злость, растерянность. И все это абсолютно нормальные эмоции, вы имеете на них право!

Шаг 2. Проговаривайте негативные эмоции. Супругу, родителям, подруге, психологу или хотя бы на бумаге (заведите дневник). Не держите в себе. Не оставайтесь один на один со своими переживаниями. Создавайте поддерживающую социальную сеть, обменивайтесь информацией, говорите на разные темы

Шаг 3. Отвлечитесь. Займитесь любым делом, перестаньте постоянно мониторить новости. Выделите специальное время для чтения новостей. Или устройте себе информационный детокс на время.

Шаг 4. Верните контакт со своим телом – это поможет выйти из «мыслительной жвачки». Это можно сделать:

- через органы чувств(послушайте музыку, звуки природы, хорошие новости, посмотрите на свечу, вдохновляющие картины, хорошие фильмы, понюхайте приятные вам запахи, выпейте ароматный чай, наденьте мягкий свитер, примите ванну с пеной, погладьте кота и т.п.)
- через движение, физические нагрузки, телесные процедуры (быстрая ходьба, бег на месте, энергичные махи руками-ногами, растяжки, пение, танцы, массаж и т.п.). Хороший способ – чередование расслабления и напряжения несколько раз подряд (покричать то громко, то тихо, напрячь все мышцы тела – расслабить т.п.).
- через дыхание
 - Представьте, что перед вами стоит свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь медленно дуть на свечу так, чтобы пламя отклонилось, но не погасло. Выдох длиннее вдоха – основное правило успокаивающего дыхания.
 - Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 5-10 секунд, выдохните.
 - Сядьте удобно. Потянитесь макушкой вверх, расправьте плечи. При вдохе наполните воздухом сначала живот, затем грудную клетку, в конце немного приподнимаются плечи. Выдох произвольный.
- через техники направленного внимания, медитации
 - Удерживайте внимание на тех действиях, которые вы делаете, не отвлекаясь на другие мысли, будьте в каждом моменте. Хотя бы 20 минут в день. Например, моя посуду, думайте об ощущениях от воды, губки, материала посуды и т.п.
 - Переключите внимание со своих мыслей и переживаний на любой другой внешний объект – цвет обоев, звуки с улицы, лицо другого человека и т.п., сконцентрироваться на время на этом объекте. Почувствовав, что вы отвлекаетесь, мягко, но уверенно вернитесь к объекту
- через техники «заземления». Сидя на своём месте, почувствуйте опору стоп об пол, положите руки на стол или колени, обопритесь на спинку стула, подышите глубоко. Внешняя опора помогает вернуть ощущение внутренней.

Шаг 5. Обратитесь к своему мышлению (разуму).

- Ответьте на вопросы: Что я могу сделать с проблемами, ситуацией? На что я могу повлиять, на что – нет? На кого я могу опереться - на чью помощь и в чем могу рассчитывать?
- Составьте и держите под рукой список своих ресурсов (то, что вам нравится, придает сил, восстанавливает) и в ситуациях стресса достаньте его и выполните минимум 3 пункта.
- Если возможно, составьте план на самое ближайшее будущее, но будьте готовы его менять. Продумайте разные варианты развития событий.
- Вспомните, через какие кризисы вы уже проходили успешно, а еще лучше, расскажите другим про ваш позитивный опыт
- Ищите положительное в происходящем и в каждом дне. Поиграйте в игру «Зато...». Напр., я вынужден остаться дома, зато отдохну и побуду с детьми и т.п.

А еще:

- Избегайте общения с теми, кто говорит только о негативе и этим усугубляет ваше состояние.
- Займитесь творчеством (что-то что можете делать хорошо и несложное: рукоделие, рисование чего угодно и как угодно, лепка и т.п., 30-40 минут в день).
- Включайте режим экономии энергии. Не суетитесь. Замедляйтесь. Главное – дышите.
- Не забывайте, что юмор – лучшее «лекарство» от тревоги и паники.
- Пейте достаточно воды, чтоб выводить тревожные гормоны (каждые 20 минут полстакана).
- Уберите из питания стимуляторы/возбуждающие препараты (кофе, чай, энергетики).
- Просто принимайте все как есть, и верьте в лучшее. И желайте себе и близким лучшего из возможного.

!!! Если чувствуете, что не справляетесь – просите о помощи специалистов – психологов, психотерапевтов.