

КАК УСПОКОИТЬСЯ И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ

Уважаемые читатели! Мы попросили главного внештатного специалиста, психиатра-нарколога Минздрава Московской области Виталия Холдина рассказать, как же сохранять спокойствие и избавиться от тревожности в это непростое время.



НАША СПРАВКА

ВИТАЛИЙ ХОЛДИН

- Главный внештатный специалист
- Психиатр-нарколог Минздрава Московской области

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СОВЕТОВ СПЕЦИАЛИСТА.

– Не переживайте по поводу того, что ещё не произошло. Помните, что вчерашнего дня уже не существует, а завтрашнего ещё нет. Живите сегодняшним днём и сосредоточьтесь на текущих делах и задачах, которые требуют вашего внимания сегодня – на работе, семье, отдыхе.

– Не вступайте в перепалки и словесные баталии, ведь именно сейчас так легко поддаться всеобщей панике, наговорить гадостей, вынести ошибочные суждения, поссориться с друзьями. Перед тем как вступать в подобные диалоги, подумайте: а что это вам даст? Не станет ли вам хуже, не добавит ли стресса?

– Сейчас, как никогда, важно обратить внимание на себя и своё состояние – нужно соблюдать режим дня, правильно питаться и побольше гулять.

– Учитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10, научиться глубоко дышать, отвлекаться от тревожных тем. Методов саморегуляции много, подберите подходящий именно для вас.

– Найдите отдушину. У каждого есть своё место безопасности и удовольствия. Для кого-то это поход в кафе с друзьями, для кого-то – прогулка в лесу в одиночестве, с наушниками, с любимой музыкой, а для кого-то – просмотр сериала или поход в интересный музей.

– Не стоит пытаться заглушить тревогу алкоголем или психоактивными веществами, это только усугубит ситуацию. Поэтому используйте все доступные вам способы, чтобы быть максимально спокойными и уравновешенными, – гуляйте, проводите время с близкими, слушайте музыку, медитируйте, занимайтесь спортом.

Ну а если чувствуете, что справиться со стрессом самостоятельно не можете, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Сегодня в арсенале медицины есть множество способов восстановить психическое здоровье.

подготовила
ЛЮБОВЬ АЛЕКСЕЕВА



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ

ВАЛЕРИЯ ДЕРЖАВИНА

Уровень тревожности общества растёт в связи с последними геополитическими событиями. Очевидцы делятся своими страхами с широкой аудиторией в социальных сетях. Не меньшее влияние на психику людей оказывают материалы, приукрашенные вымыслами, – фейки. Всё это создаёт сильный информационный шум, в котором уже становится сложно различить правду и ложь, услышать собственный голос разума и не поддаваться общей панике.



НАША СПРАВКА

ЯНА ДОЛЯ

- Взрослый и детский психолог

В тяжёлый для всех период необходимо заботиться о своём эмоциональном состоянии. Для этого наладьте рацион питания, занимайтесь спортом или иной физической активностью, попробуйте внедрить в свою повседневность практики йоги и медитации.

Чувствуя острую проблему повышения тревожности, практически все СМИ дали быстрое руководство от психологов о том, как помочь самому себе. Но мы поговорим про менее морально защищённых людей, у которых ещё нет достаточного жизненного опыта, – про детей и подростков.

Взрослый и детский психолог Яна Доля рассказала о том, как помогает детям в период геополитических конфликтов:

– На данный момент очень много обращений. Подростки обеспокоены тем, что происходит в стране, и задают много вопросов. С детьми нужно разговаривать. Им нельзя говорить, что тема закрыта, иначе они пойдут искать информацию в Интернете, и не известно, что они там найдут.

«Четыре ключа к твоим победам» с сайта «Общее дело РФ».

4. Проводить с детьми больше времени.

Психолог советует больше времени вместе проводить на прогулках. Посмотреть кино и обсудить его. Важно гармонизировать детско-родительские отношения. Если ребёнок будет чувствовать защищённость и безопасность в семье, то он не будет так бурно реагировать на изменения, которые происходят в обществе.

Тревожность не обязательно возникает у всех тогда, когда что-то произошло. Многие также зависят от личности, поэтому у одних детей возникают панические атаки, а у других нет. С первыми Яна проводит индивидуальные коррекционные занятия по снижению уровня тревожности. В случае с маленькими детьми помо-

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ВМЕСТЕ ПРОВОДИТЬ НА ПРОГУЛКАХ. ПОСМОТРЕТЬ КИНО И ОБСУДИТЬ ЕГО. ВАЖНО ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ. ЕСЛИ РЕБЁНОК БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЗАЩИЩЁННОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕМЬЕ, ТО ОН НЕ БУДЕТ ТАК БУРНО РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ В ОБЩЕСТВЕ

Сейчас детям полезны занятия в тренинговом режиме на формирование целей, на повышение стрессоустойчивости. Что можно сделать?

1. Использовать арт-терапию. Рисовать коллажи, плакаты на такие темы, как, например, «Мой счастливый мир», «Моё счастливое будущее».

2. Заняться составлением планов ребёнка, подростка. Развивать целеполагание.

3. Включать интересные фильмы, направленные на позитивное мышление. Например, посмотреть фильм

гает песочная терапия, занятие арт-ми под релаксирующую музыку. Для более старших детей подойдут тренинги на жизнестойкость, создание мотивации и постановку целей.

– Мы должны быть очень мудрыми. Не навязывать своё мнение, а прививать позитивное мышление детям. Давать им понять, что жизнь продолжается, мы живём в том же русле, что у нас есть цели, которые мы поставили сейчас, – учёба и выполнение своих планов, – подытожила Яна Доля.