"Я справлюсь, у меня все получится!"

Все люди разные, причем с самого рождения. И мы по-разному способны справляться с различными трудными ситуациями. Все зависит от состояния нашего здоровья, от типа нервной системы, от отношения к жизни, от темперамента, от заложенной в нас генетической информации и т.д.

Холерикам сложно усидеть на одном месте, им постоянно хочется движений. Они могут отдаваться резким сменам настроения. Меланхолики, возможно, никуда не спешат, но будут пребывать в унынии даже при незначительных неудачах.

Есть люди способные пережить один, но большой стресс. Есть люди способные пережить более мелкие стрессы, но более частые. Бывают люди часто зависимы и нестабильны в эмоциональном плане и в своих действиях.

Но какими бы мы ни были по своей природе, на данный момент есть одна задача для всех - справиться с условиями самоизоляции в домашних условиях.

Вот некоторые рекомендации и размышления по этому поводу:

* Начинайте каждый свой день с радости! Пытайтесь сконцентрироваться на приятных событиях.
* Если ваши дни похожи друг на друга, старайтесь разнообразить их, меняйте свои домашние дела и обязанности.
* Утро лучше начинать с запаха кофе, теплого хлеба, можно подогреть его микроволновке. Запах лимона побуждает к действиям.
* Для утра подойдет посуда яркого цвета, например, оранжевого цвета. За ужином - более спокойные тона.
* В условиях гиподинамии контролируйте свой аппетит. Не переедайте! Не "заедайте" свои трудности едой.
* Меньше употребляйте продуктов, требующие долгого переваривания. Следите за работой кишечника. Научно доказано, что хорошо работающий кишечник - это залог хорошего настроения. До 92% в отделах кишечника вырабатывается серотонин.
* Не пренебрегайте физическими упражнениями. Если в квартире есть тренажеры, воспользуйтесь ими. Двигательные упражнения, зарядка, танцы, активные игры с детьми поднимут вам настроение и снимут эмоциональное напряжение.
* Проветривайте помещение как можно чаще. Приток свежего воздуха необходим не только легким, но и головному мозгу и всем остальным органам.
* Если хочется пить чистую воду - пейте.
* Если в вашем рационе питания недостаточно продуктов, богатых витамином Д, возможно вы будете употреблять его дополнительно. Витамин Д является хорошим антидепрессантом и иммуномодулятором.

Если вы впадаете в уныние и тоску, чаще задействуйте свои анализаторы. Глаза - красивые картины, приятные вещи, вид из окна, просмотр любимого фильма и т.д. Уши - музыкальное сопровождение, родной голос по телефону и т.д.

Уберите из вида то, что вас раздражает. В течение дня вы неоднократно взглядом "натыкаетесь" на то, что вызывает у вас негативную эмоцию. Уберите, почините, помойте, переставьте. Пусть ваш глаз радуется!

Поменяйте ваше отношение к сложившейся ситуации. Если вы способны что-то исправить, действуйте. Если это не зависит от ваших решений, постарайтесь изменить свой взгляд на сложившуюся ситуацию. И принять все так, как оно есть.

Если в вашей семье есть питомцы, чаще обращайте на них внимание, поглаживания, урчание любимцев помогут вам успокоиться.

Больше вспоминайте положительных моментов в вашей жизни, что заставляло вас улыбнуться.

Подумайте над тем, что вам помогало до сих пор справляться с трудностями. Поразмышляйте над своими сильными чертами характера.

Если вы очень эмоциональны и впечатлительны, избегайте массового просмотра СМИ по проблеме.

Прислушайтесь к фразе: "Голова должна быть холодной, а сердце горячим". Не поддавайтесь панике. Трезво оценивайте ситуацию. Приходите вовремя на помощь к тем, кто в этом действительно нуждается.

Не создавайте для себя длительные стрессовые ситуации. Выброс адреналина может негативно сказываться на деятельности организма в целом.

Если вас одолевают страхи, волнения, переживания, вы можете их "доверить" бумаге, написав письмо. Сядьте поудобнее, постарайтесь сконцентрироваться на том, что вас волнует. Употребите в вашем письме такие фразы или глаголы: "Я боюсь, что.."; "мне кажется..."; "мне страшно, когда..."; "я переживаю за..."; "а если, то..."; "мне тревожно..."; "вдруг..." и т.д. В дальнейшем это письмо можно утилизировать. Можно писать письмо несколько раз, пока тревога не станет стихать. Не забудьте поблагодарить за пройденный этап и отпустить.

Так же страхи и волнения можно прорисовывать на бумаге. Пусть это будут абстрактные рисунки, каляки, чиркание, круги, полоски или что-то конкретное. Главное то, что вы вкладываете в этот момент, что подразумеваете под этим.

Если сложившаяся ситуация затрагивает вопросы денег, семейного бюджета, то постарайтесь пересмотреть ваши расходы, выделить самое главное и основное.

Все имеет начало и конец. Думайте над тем, что это когда-нибудь закончится. Возможно вы сейчас уже составляете планы на будущее.

Если вы получаете много положительных эмоций от творчества, от чтения книг, от хобби, приступайте за дело. Откройте новую грань себя!

Непосредственные детские эмоции могут принести вам несказанную радость. Правильно организуйте досуг детей и выход энергии. Участвуйте в детских играх, затеях, уделяйте этому какое-то время.

Впереди лето. Возможно вы сошьете новое платье или что-то приятное.

Не переставайте следить за собой. Держите себя на ноте красоты.

Старайтесь общаться с теми людьми, которые обладают хорошим чувством юмора.

Если вы верующий человек, обращайтесь к вселенной со своими словами и от чистого сердца. Молитесь.

И, конечно же, следуйте рекомендациям, которые нам предписаны государством и медицинскими работниками.

Консультацию подготовила: педагог- психолог Хаёрова Н.И.