**Короновирус:как справиться со стрессом.**

**Советы психолога в вопросах и ответах.**

***- Сейчас люди испытывают много негативных эмоций. Расскажите, как можно распознать стресс?***

- Сразу уточню, что человек, пока жив, не может быть полностью свободным от стресса. Проснулись утром, умываемся холодной водой или пьем горячий чай — для организма это уже легкий стресс. Но нужно отличать такие ситуации от состояния, когда стресс уже приобретает выраженную негативную окраску.

Стресс-факторы могут быть физическими, психологическими   
и социальными. Когда человек находится в состоянии стресса, его организм выдает нетипичную реакцию на любое предъявляемое ему требование. Например, вам не холодно, а вы дрожите. Или, наоборот, не жарко, а вы потеете. Это тело говорит о том, что вы находитесь   
в состоянии стресса.

Давление может повышаться или понижаться. Появляются болевые симптомы, спазмы в мышцах, скручивает спину или сводит икры, желудок начинает болеть, возникает так называемая медвежья болезнь. Панические атаки: затруднение дыхания, выступает пот, начинают дрожать руки. Усиливаются соматические проявления, обостряются хронические заболевания — где тонко, там и рвется.

Физические факторы особенно проявляются у людей 50+. Хотя сейчас   
я постоянно наблюдаю такие симптомы и у более молодых. Проблема, как правило, в том, что мы зажимаем свои эмоции и не даем себе права их прожить, не даем им выйти. Но по-хорошему эмоцию нужно прожить.

***-Чего точно не стоит делать в состоянии стресса?***

- Самое главное — нельзя поддаваться этому состоянию: бежать   
в магазин и скупать все, вне зависимости от того, нужно вам это или нет; заедать стресс или полностью закрываться от мира.Даже в условиях строгого карантина продолжайте общение с друзьями и близкими — есть телефон, интернет, можно поговорить по видеосвязи.

***- Как можно самостоятельно справиться со стрессом   
и негативными эмоциями?***

- *Составьте план действий.* Во-первых, нужно выдохнуть, остановиться   
и осознать, что у вас есть негативные эмоции. Здесь важно понимать, что любые эмоции — это нормально и паника — это такая же человеческая эмоция, как и все. Когда вы осознали, что находитесь в состоянии паники или стресса, вы можете это купировать.

Во-вторых, *устройте себе информационный детокс*: минимизируйте посещение порталов, которые много говорят про проблему, вызывающую у вас негативные эмоции. Чтобы оставаться в курсе событий и знать, что происходит, читайте новости только в определенное время и только из проверенных источников.

*Составьте для себя расписание дня.*Вставайте и ложитесь   
в определенное время. Обязательно высыпайтесь. Если не получается заснуть, не занимайтесь самолечением — обратитесь к специалисту.

*Переключите деятельность на монотонную*— это очень успокаивает: стирка, готовка, уборка. Очень хорошо срабатывают стирка вручную, мытье посуды и глажка. Можно устроить генеральную уборку — как раз весна на улице. Или провести перестановку в квартире.Очень важно осознавать, что вы не бездействуете. Особенно если это приносит радость. Прибрался — стало свежо и чисто. Сделал перестановку — новые впечатления, дом выглядит иначе.

*Один из самых эффективных способов борьбы со стрессом — это физические*  *нагрузки.* Они завершают цикл стресса. Если невозможно выйти на улицу, ходите по квартире, делайте зарядку по вашим силам, освойте самомассаж — даже простые похлопывания и поглаживания будут эффективны. Если позволяет физическое состояние, танцуйте,   
и обязательно под любимую музыку.

*И самое главное — переключайтесь на позитив.*Задайтесь вопросом:   
а что хорошего может принести мне эта ситуация? Например, что хорошего может принести мне тот факт, что в магазине все молниеносно раскупают? Я могу проверить и использовать свои старые запасы, придумать новое блюдо из того, что есть. А что хорошего в самоизоляции? Я смогу наконец навести порядок, уделить больше времени себе, почитать, посмотреть отложенный сериал, заняться хобби.

***- Да, а потом выходишь в магазин, видишь всю эту суету и пустые полки, и все начинается сначала…***

— Еще одно правило — не ходите в магазин без списка. Перед выходом проверьте, что уже есть дома — может быть, не нужна уже десятая пачка гречки. Иногда мы сами забываем, что лежит на полках и в шкафах. Магазины будут работать в любом случае, также есть службы доставки еды. Сейчас в Италии и во Франции, где строгий карантин, магазины работают, без еды никто не сидит.

***— Как помочь близкому, который находится в стрессовом состоянии?***

— Один из главных методов — разговаривать, общаться. И это не только про то, как помочь близкому, но и как помочь себе. Человеку нужно проговаривать эмоции и делиться своими чувствами — признание страха или других негативных эмоций отпускает их наружу.

***— Часто в ответ можно услышать: «Да брось, все нормально, не переживай»… Но при этом начинаешь переживать еще больше. Почему?***

— Подобные ответы на слова человека, находящегося в стрессе, в корне неверны. Человек в таком состоянии совершенно не воспринимает частицу «не». И он слышит вместо «не переживай, не паникуй, все не так страшно» — «переживай, паникуй, все страшно». К этому еще добавляется внутреннее понимание того, что собеседнику просто наплевать на его чувства.

***— Как же правильно поддержать человека в состоянии стресса?***

— Если вам нисколько не страшно, то вашему другу или близкому человеку действительно может быть страшно и дискомфортно, он не знает, что будет завтра. В этом случае не стоит обесценивать его чувства. Правильная поддержка — это слова «мы вместе справимся»,   
«я понимаю твои чувства; спасибо, что поделился, доверился». Обнимайтесь с близкими — это тоже помогает справиться со стрессом.

***— И, наверное, с токсичными людьми не общаться?***

— Обязательно исключите или минимизируйте общение с людьми, которые постоянно передают вам негативную информацию или после общения с которыми вы чувствуете дискомфорт.Очень важно понимать: человек делится своими переживаниями и ищет в вас поддержку или использует вас как слив для негативной информации.

***— Как это понять?***

— Просто спросите: «Для чего ты мне постоянно говоришь о проблемах? Тебе плохо? Я могу тебе помочь?» Тогда уже вскроется истинная причина. Также насторожитесь, если после общения с человеком вы испытываете чувство дискомфорта, не те эмоции, которые хотели бы. Задайте себе вопрос, для чего вы с ним общаетесь. Очень часто бывает, что людям неудобно сказать «нет» и прекратить общение. Тогда подумайте: если вам неудобно, то сколько вы еще готовы испытывать эти негативные эмоции. Возможно, стоит по-другому выстроить общение с этим человеком, например свести к минимуму контакты либо не общаться на определенные темы. Сейчас особенно необходимо думать о своем комфорте. Да и вообще людям старшего поколения уже давно пора думать о своем комфорте и общаться с людьми, которые доставляют удовольствие.

**Правила, которые помогут справиться со стрессом:**

-Позволить себе прожить стресс.

-Фильтровать общение и источники информации.

-Переключить деятельность.

-Вспомнить о хобби и о том, что доставляет удовольствие.

-Больше общаться с близкими и делиться своими эмоциями.

-Вести здоровый образ жизни, обращать внимание на свое физическое состояние.