

1. **Критичне мислення.** Усвідомити, що є речі, на які я не можу впливати, не можу змінити. Зрозуміти, що лежить в «полі мого впливу» (зупинити коронавірус я не можу, але можу дотримуватись гігієни та самоізолюватись). Для того, щоб не ставати рознощиком емоційного зараження – не репостити і не поширювати в родині неперевірену інформацію. Утримуватися від непродуманих коментарів, фото і відео, які можуть згубно впливати на людей з менш критичним мисленням.
2. **Інформаційна гігієна.** Постійне занурення у стрічку новин лише підвищить тривогу. Обрати два – три джерела інформації, яким довіряєте, і обов'язково аналізувати отримані дані. Тримати баланс між емоційністю та раціональністю. Не проводити в інформаційному потоці більше 1 години на день. Дивитися новини 1 або 2 рази на день. Виділяти для цього окремих конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок.
3. **Створення щоденного ритуалу** (для когось – кава в певний час / заняття з йоги / онлайн відвідування музею чи опери).
4. **Позитивні емоції.** Підходить все, що покращує настрій. За допомогою мобільних гаджетів, соціальних мереж зранку ділитися один з одним життєстверджуючими відео: фрагментами класичної музики, відео тварин, тощо. Тільки це не повинно перетворитися в «масовий забіг»: наприклад, тільки з 9 до 10 ранку «створюємо настрій».
5. **Перенаправити тривогу.** Зайнятися корисним або тим, що приносить задоволення. Читання, медитація, малювання, спорт, handmade. Навчатися новому (курси онлайн). Розписати і заповнити весь свій час таким чином, щоб все мало сенс, оскільки байдикування є живильним середовищем для виникнення панічних фантазій.
6. **Спілкуватися з близькими,** родичами, знайомими які знаходяться на відстані (дистанційна підтримка в месенджерах і відеозв'язок).
7. **Оптимізувати закритий простір.** Ситуації «закритого простору», коли вся сім'я перебуває вдома більше часу, ніж раніше (на вихідних) є дещо незвичною. Відповідно виникає необхідність по новому вибудовувати і стосунки, і спілкування, і побут тощо:
 - вміти говорити (необхідно висловлювати побоювання, які виникають: проблеми з бізнесом, проблеми зі здоров'ям, скорочення все що турбує. Не треба боятись почуттів. Адже, боятися, відчувати безсилля – це нормально. «Відключити почуття» означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, що колись почуття «вибухнуть» і їхня сила буде деструктивною. «Дозвіл» на негативні емоції знижує напругу;
 - побут (перерозподілити «соціальні» ролі у побуті, у всіх членів родини мають бути певні обов'язки по дому);
 - робочий графік, який структурує день (розуміти, що протягом дня у нас має бути час на роботу, побут, відпочинок, спілкування і навчання з дітьми, фізичні вправи тощо).
8. **Саморегуляція.** Керувати власним психоемоційним станом, наприклад за допомогою таких прийомів:
 - «Природні» прийоми (гумор, думки про щось хороше і приємне (наприклад, що зробимо, коли карантин завершиться), різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів, перегляд фотографій);
 - Самонакази – короткі розпорядження, які людини дає сама собі, застосовуються, коли треба себе поводити відповідним чином, але є певні труднощі з організацією власної поведінки (наприклад: «Заспокойся!» або «Не піддавайся на провокацію!» тощо).
 - Вправи для м'язової релаксації, різноманітні дихальні вправи тощо. Наприклад, так зване «дихання по квадрату»: на 1,2,3,4 вдихаємо повітря, на 1,2,3,4 затримуємо дихання, на 1,2,3,4 видихаємо і знову на 1,2,3,4 затримуємо дихання. Якщо виконувати цю вправу кілька хвилин – хвилювання знижується.
9. **Сон.** Повноцінний відпочинок вночі. Відкладати гаджети за 1 годину перед сном.

Звернутись до психолога у разі потреби. Зокрема написавши листа на пошту pidtrymka@kubg.edu.ua