

## Уважаеми родители и колеги!

Тревогата е състояние, което всеки познава. В настоящата реалност тя е основна характеристика на битието ни. Няма да се спирам на въпроса защо, това всеки го знае, а ще се опитам да дам някои кратки насоки за справяне, т.е. по скоро отговор на въпроса как да не прерасне тревогата ни в паника. Ако това се случи, ще трябва да се борим на два фронта, а това изчерпва силите на всеки организъм! Всеки човек има изградени **стратегии за справяне** в кризисни ситуации. Част от тях са по-**здравословни**, друга част – **деструктивни** и дори опасни. *Преяждането и алкохолът са от втората група и биха създали допълнителен проблем!*

Едно и важните неща за да можем да съхраним психиката си, е да си дадем време за пренастройка и да се опитаме, колкото е възможно по-здравословно, да нормализираме ситуацията, в която сме принудени да битуваме. **Всъщност, ние не можем да променим случващото се, единствено възможното е да променим отношението си към него!** Нормално е да изпитваме голяма гама от човешки емоции: страх, гняв, разочарование, тъга, безпомощност, досада, надежда, безразличие и още много други. Сега е нормално повечето от чувствата ни да са от негативния спектър. В психологията и медицината отдавна е известно и изследвано, че подтискането на емоциите не влияе добре на тялото и психиката. Какво е важно да знаем, когато сме тревожни и емоционални?

- ✚ Да зачитаме емоциите, които изпитваме в целия им спектър. **За да се справим с реалността навън, трябва да сме наясно какво се случва вътре в нас.** Ако сте уплашени, гневни, тъжни, безпомощни, ако изпитвате надежда - признайте го и го споделете - не е нужно да е пред някой конкретно, но пред себе си винаги можете.
- ✚ В ситуация на криза е добре да планираме и действаме в по-скъсен времеви хоризонт: „Какво ще направя днес, тази вечер, утре?“. Планираме каквото е **възможно и изпълнимо в малки стъпки**. Това ни дава усещане за контрол. Големите планове нека отложим за бъдещето!
- ✚ Създаването на **стереотип и режим са важни!** Структурираният ден създава чувство за сигурност и предвидимост. Това помага в ситуация на криза, защото една от нейните характеристики е непредвидимостта. Добре е имате цел за всеки ден. **Целта фокусира, а изпълнението и удовлетворява.**
- ✚ Добре е в плана на деня ви **движението да е задължителен елемент.** *Всякаква физическа активност подпомага психиката* - гимнастика, танци, дихателни практики, йога и др. В момента има много безплатни уроци и видеа из мрежата, които можете да предложите и на цялото семейство. Това мотивира децата и подобрява настроението на всеки член на семейството.

- ✚ Много е важно в плана на деня **да има отрязък от време (поне час) без новини** и всякакви технически устройства. Информацията е важна за да се вземат адекватни решения, но прекаляването с нея може много да ви стресира.
- ✚ **„Дезинфекцирайте“** и информацията, която получавате. В момента има много фалшиви новини. Опитайте да следите само **проверени източници**. Коментарите на различни хора под определен пост в социалните мрежи може да ви огорчат и разстроят и не е препоръчително да се четат. Някои хора, пишейки в мрежата, проектират и разтоварват своите страхове и враждебност, което прави коментарите твърде негативни и освен това те изразяват мнения, това не е информация.
- ✚ Ситуацията предполага да осъзнаем, че има неща, които не могат да се контролират. Не се фокусирайте върху тях. **Правете, това, което зависи от вас**, а то не е никак малко: хигиена, изолация, режим и много други неща, свързани с ежедневните ни решения.
- ✚ Отделете си специално време в деня за приятни неща. Направете си ваша **„кутийка с инструменти“**, които са ви необходими, за да се почувствате по-добре. Нека те ви служат като антипаник план, напр. разговор с приятел, хубава книга, филм, присаждане на цветя, нова рецепта, виртуална разходка из някой световен музей, гледане на театър и т.н.
- ✚ Създайте си формули-фрази, които ви помагат и окуражават: „Имам сила да се справя!“, „И това ще мине“, „Не се бой! Най-тъмното е преди зазоряване!“. Повтаряйте си ги често през деня. **Вътрешната настройка има огромно значение за това как приемаме предизвикателствата**. Има дори изледвания, че оптимистите са по-здрави физически. А и във всяка криза се спотайват и много възможности: за преоценка на битието, за израстване, за свързване със себе си и другите, за ценностна ревизия, за нов опит и още какво ли не в индивидуалното ни битие.
- ✚ Ако ви е много трудно, ако имате сериозни симптоми, не такива, свързани с ковид-19, **потърсете помощ!** 😊