



Як зберегти спокій в період пандемії?

Поради психолога на час карантину

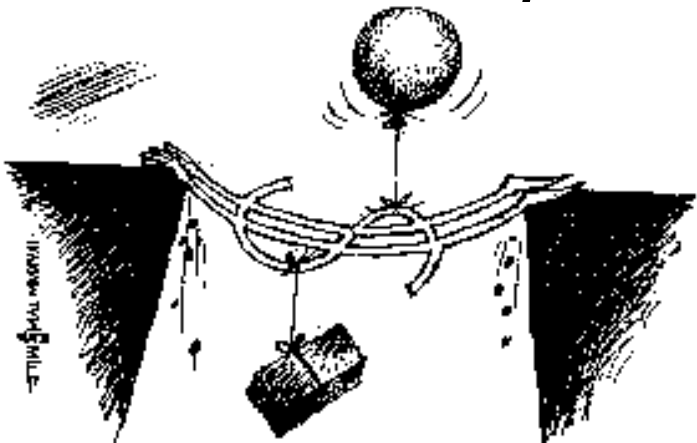
підготувала: практичний психолог
ДНЗ ХПСЛ
Бесонна В.В.

У ЗМІ повно новин про наближення фінансової кризи.

Все це не може не турбувати.

Що робити, щоб допомогти собі пережити паніку?

Ось кілька порад:



1. Під час епідемії дотримуйтесь рекомендацій ВОЗ

Знання про те,
як правильно
поводитися у
критичній
ситуації,
знижує
тривогу.

Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура



Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я



Institute of
Cognitive Modeling

За даними Інституту
когнітивного моделювання



COVID-19

Як уникнути погіршення
психологічного стану



Проблема:
У вас з'явився страх спілкування з оточуючими, ви стали більш замкнутим

Вихід:
Кооперуйтеся у невеликі групи і проводьте час разом онлайн
-книжкові клуби
-чемпіонати з настільних ігор
-кіноперегляди



Проблема:
У вас депресія через недостатню активність на карантині

Вихід:
-спорт у домашніх умовах
-нове хобі
-самовдосконалення



Проблема:
Ви постійно гуглите будь-які симптоми COVID-19 та приміряєте їх на себе

Вихід:
-не займайтесь самолікуванням
-цікавтеся інформацією у фахівців
-дотримуйтесь правил особистої гігієни
-самоізолюйтеся
-оновіть статистику й оцініть усі реальні ризики і варіанти розвитку подій



Проблема:
Ви скуповуєте велику кількість продуктів та засобів гігієни

Вихід:
Товарного дефіциту не буде. Це спокуляція свідомістю людей, тому ставтеся до всього критично. Багато хто з нас стикався і з більш небезпечними вірусами та з успіхом їх перемігав.

Піклуйтеся про своє психічне і фізичне здоров'я, будьте критичними до інформації у ЗМІ. Довіряйте надійним джерелам.



3. Що робити, якщо тривога зашкалює?



Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан тих, хто розганяє паніку.



4. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.



Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення.



5. Сон (мій улюблений пункт :) Фізичні навантаження (так-так!). Регулярна здорова їжа. Задоволення.

Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії.

(8)





"Зменшити ефект стрес-факторів можна по-різному: фізичною активністю, прийняттям рішень, поліпшенням гігієни сну, споживанням екологічно чистих продуктів, проявом почуття подяки по відношенню до оточуючих і розвитком соціальних зв'язків", –



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ОВОЧІ

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

ФРУКТИ



БУДЬТЕ АКТИВНІ!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

БІЛКИ

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





- Овочі та фрукти повинні становити основну частину прийому їжі — $\frac{1}{2}$



- Віддавайте перевагу цільнозерновим продуктам — $\frac{1}{4}$

- Сила білка — $\frac{1}{4}$



Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири.



Будьте активні.

«

» —

Віддайте перевагу якості харчування.

• «Тарілку здорового харчування»,
слід візуально поділити тарілку на чотири частини.



• : «Насолоджуйтеся їжею, але не переїдайте.

Не поспішайте під час їжі, щоб повноцінно насолоджуватися стравami. Коли ви їсте занадто швидко або відволікаєтеся – можете з'їсти більше, ніж слід. Не варто нехтувати сигналами про голод і ситість до, під час і після їжі».



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЯК ПОКРАЩИТИ СОН



ДОТРИМУЙТЕСЬ РЕЖИМУ СНУ



СТВОРІТЬ ЗАСПОКІЙЛИВУ АТМОСФЕРУ



ПРИБЕРІТЬ ДЕВАЙСИ



СТЕЖТЕ ЗА РАЦІОНОМ



НЕ ПИЙТЕ ПЕРЕД СНОМ



НЕ КУРІТЬ



ТРЕНУЙТЕСЬ



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЛІЖКО ВИКЛЮЧНО ДЛЯ СНУ








1. Скільки часу необхідно для сну?

8 – 6

7

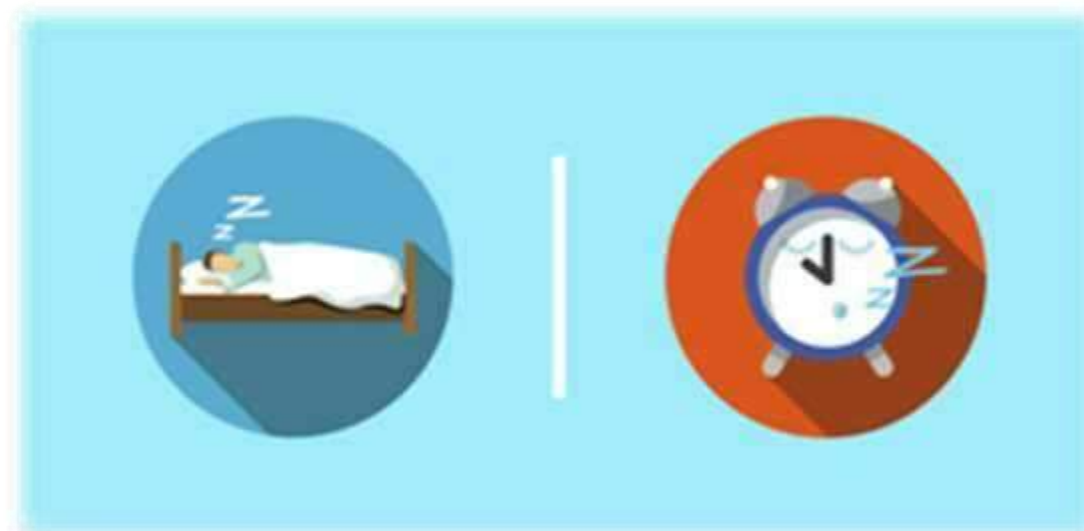
МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ ЛЮДЯМ РІЗНОГО ВІКУ

ВІК		РЕКОМЕНДОВАНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ НА ДОБУ	
	НОВОНАРОДЖЕНІ	0–3 МІСЯЦІВ	14–17 ГОДИН
	НЕМОВЛЯТА	4–12 МІСЯЦІВ	12–16 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	МАЛЮКИ	1–2 РОКИ	11–14 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	3–5 РОКІВ	10–13 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6–12 РОКІВ	9–12 ГОДИН
	ПІДЛІТКИ	13–18 РОКІВ	8–10 ГОДИН
	ДОРΟΣЛІ	18–60 РОКІВ	7 АБО БІЛЬШЕ ГОДИН ЗА НІЧ
		61–64 РОКІВ	7–9 ГОДИН
		65 РОКІВ ТА СТАРШОГО ВІКУ	7–8 ГОДИН

2. Засинати та прокидатися потрібно в один і той же час.

—



3. Ліжко використовуйте тільки за призначенням.



Перегляд телевізора, “зависання” в інтернеті, читання, їжа - всі ці процедури мають власні місця проведення. І це - не ліжко.

4. Давайте “знаки” своєму організму, що пора спати.



5. Спальня повинна бути прохолодною і тихою, матрац – ортопедичним.

Або хоча б підвищеної твердості. Під час сну ми не контролюємо свої м'язи. Тому після занадто м'якого матрацу зранку відчувається втома, тіло не перебуває в тонусі.

6. Вечеряйте за дві-три години перед сном.



7. Не вживайте спирт (), шоколад (), жирну або гостру їжу перед сном ().

8. Не забувайте про подяку



Духовний відпочинок, Подяка батькам за турботу, собі за виконані справи ще одного прожитого дня – піде на користь і сконцентрує ваш позитив. Нехай подяка буде Своєрідною підведеною лінією всіх справ дня. Після якої - тільки сон.



Дякую за увагу!