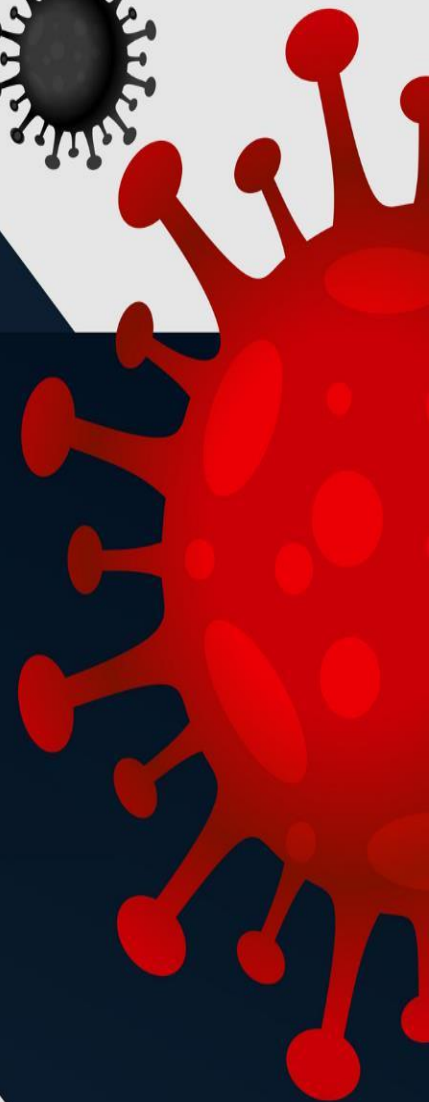
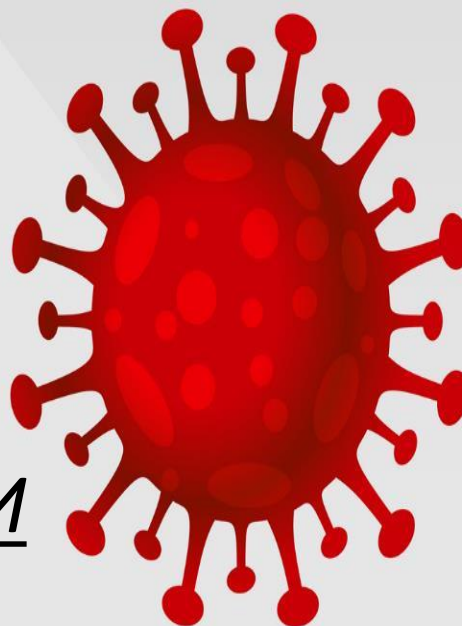
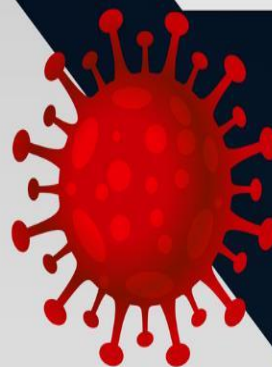
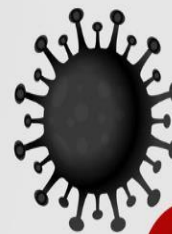
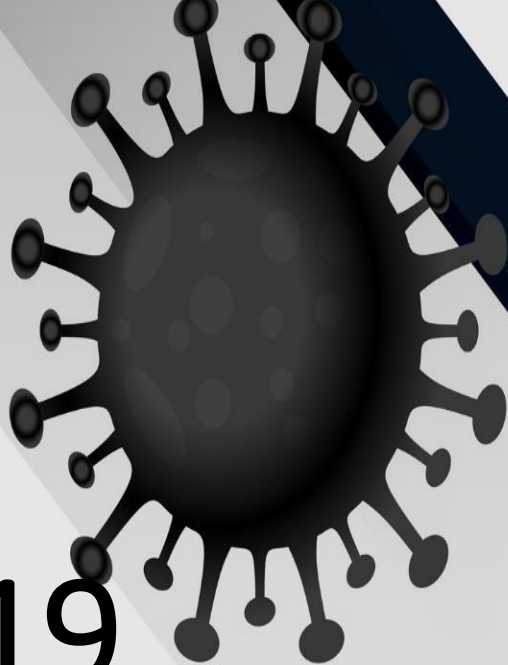


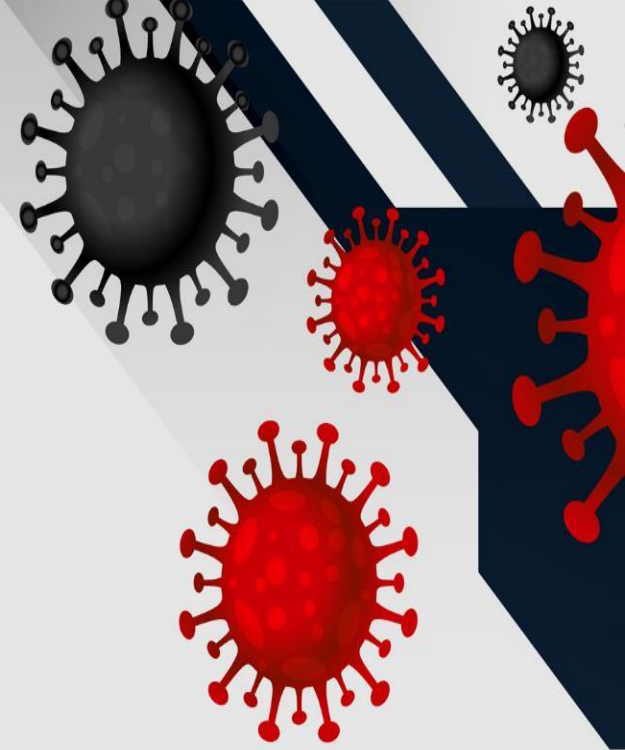


COVID-19

Методики,
направленные на
преодоление
тревожности,
используемые в
работе ГОАУСОН
Кандалакшского ДИПИ



В последнее время ситуация с covid-19 вызывает беспокойство у населения, что довольно часто приводит к возникновению тревоги и страха. Такое состояние сильно влияет на организм человека, ухудшается работа иммунной системы. Помогут в данной ситуации несколько методов борьбы со страхом:



**6 способов
справиться со
страхом перед
covid-19**

1. Дыхательные
упражнения

2. Медитативные
техники

3. Аутогенные
тренировки

4. Введение
дневника
самонаблюдений

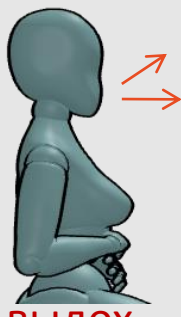
5. Методика
переключения
эмоций

6. Положительный
настрой

1. Дыхательные упражнения

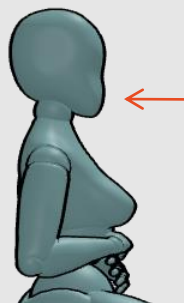


ВДОХ

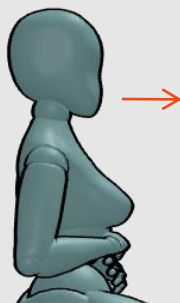


ВЫДОХ

- Приложите ладони к животу и начните медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10



ВДОХ

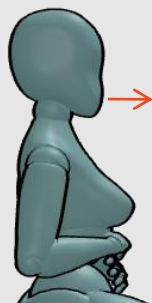


ВЫДОХ

- Сконцентрироваться на дыхании: Глубокий вдох, а выдох в 2 раза длиннее вдоха, при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции



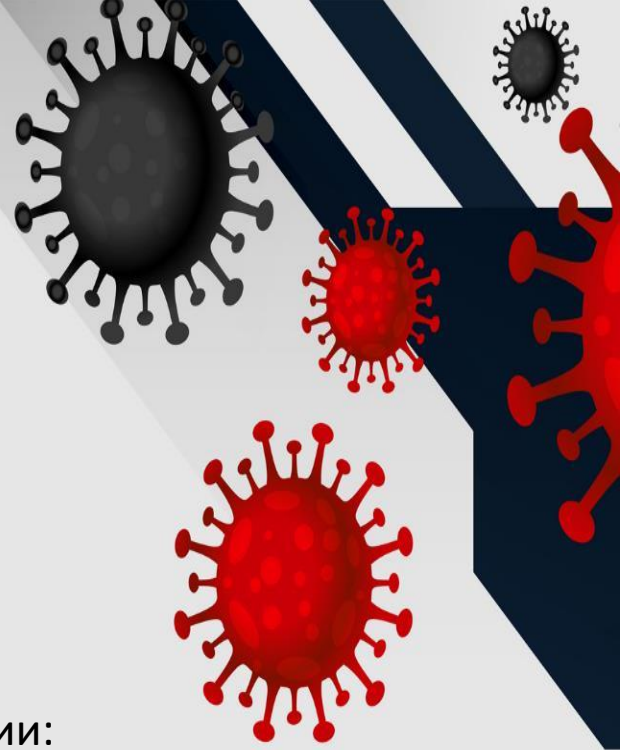
ВДОХ



ВЫДОХ

- Несколько раз втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом

ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО!



2.Медиативная техника

Медитация - это отличный способ снять напряжение и устранить тревожность, полностью расслабиться и отвлечься от мрачных мыслей

- ❖ Займите удобную позу в положении сидя или лёжа
- ❖ Включите классическую музыку
- ❖ Сконцентрируйте своё внимание на звуках природы

Одним из способов медитации является комплекс А-ВПК программ «САНАТА».

3.Аутогенные тренировки

Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение.

❖ Займите удобную позицию, расслабьтесь и закройте глаза

- ❖ Повторяйте следующие установки:
 - я совершенно расслаблен и спокоен;
 - все части моего тела наполнены теплом;
 - моё сердце бьётся ровно и спокойно;
 - из моей головы исчезают все неприятные мысли;
 - я избавляюсь от тревожности и страха;
 - я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.

Ежедневные тренировки дадут положительный результат уже спустя 4 недели.

4. Ведение дневника самонаблюдения

Ведение дневника самонаблюдения помогает увидеть, что именно приводит к возникновению страха перед covid-19, какие ситуации влияют на эмоциональное состояние, помогает научиться смотреть на своё поведение со стороны.

Правила ведения дневника самонаблюдения:

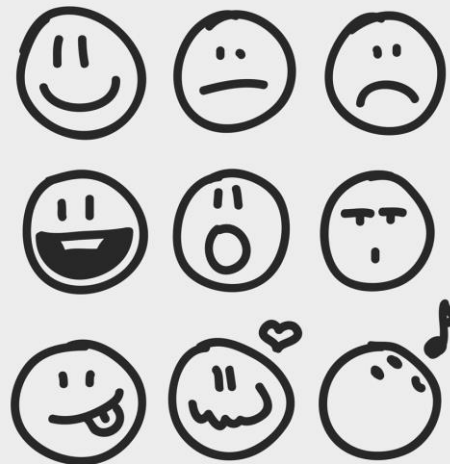
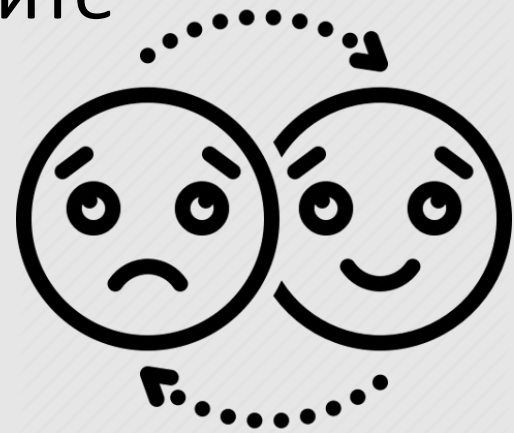
- ❖ Дневник необходимо постоянно держать при себе, чтобы в любой момент сделать запись
- ❖ При появлении страха необходимо подробно описывать свои эмоции
- ❖ Необходимо описывать причины возникновения страха
- ❖ Попытаться взглянуть на ситуацию со стороны
- ❖ Сделайте список того, что обычно помогает вам почувствовать себя лучше

Дневник самонаблюдения способствует развитию контроля собственного психологического состояния



5. Методика переключения эмоций

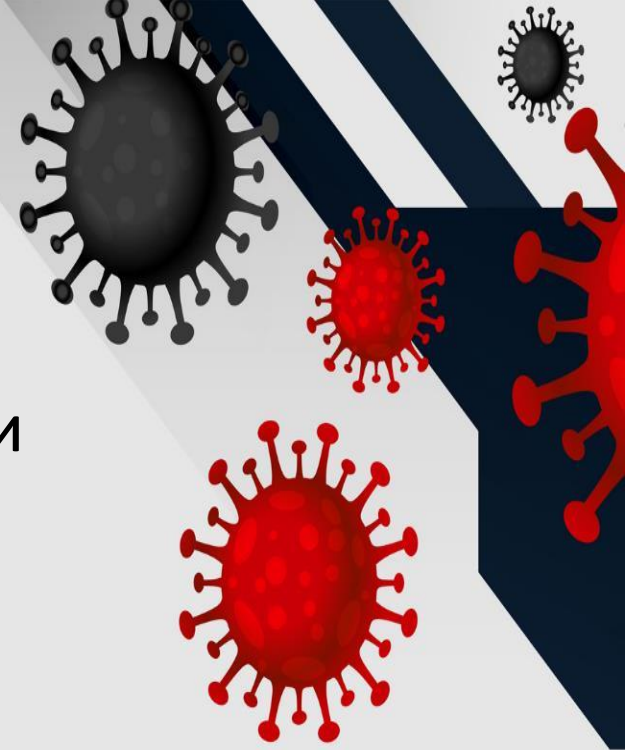
Чтобы переключить волну нарастающей тревоги или уже начавшегося беспокойства, попробуйте переключиться на окружение: тщательно рассматривайте и описывайте предметы, явления и людей, подмечая мелкие детали.

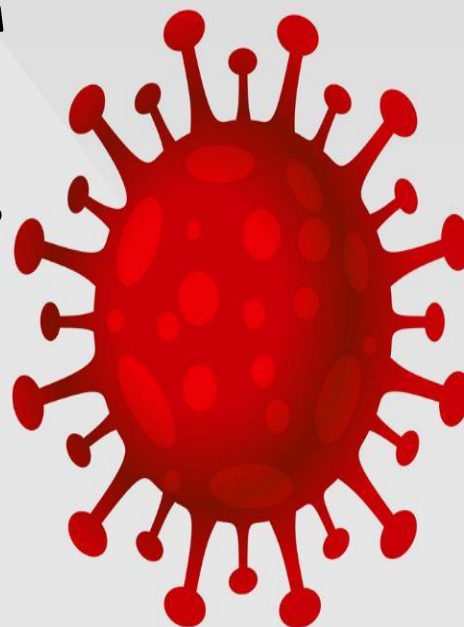
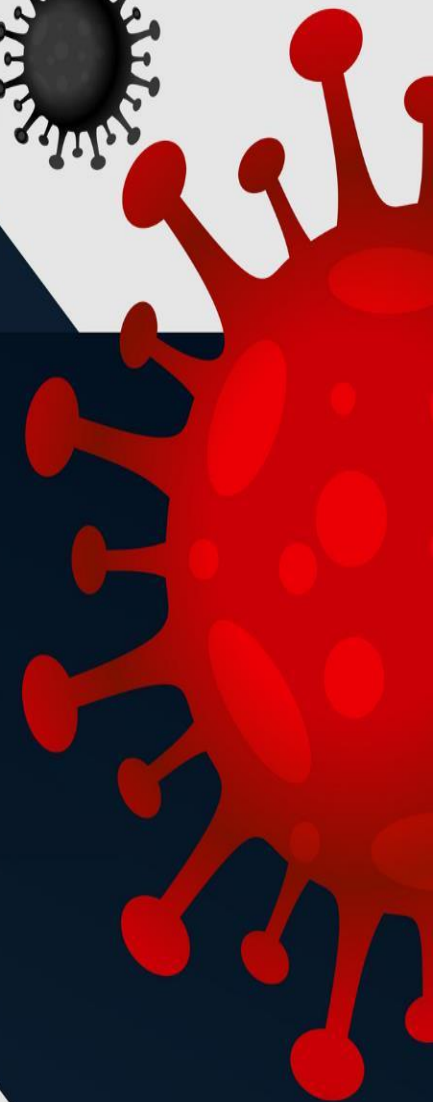
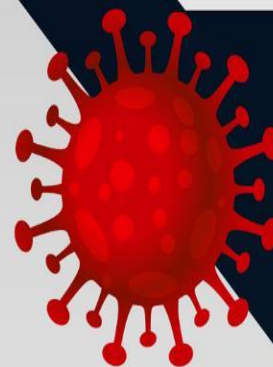
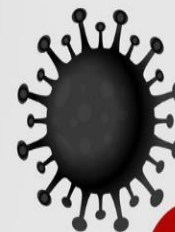
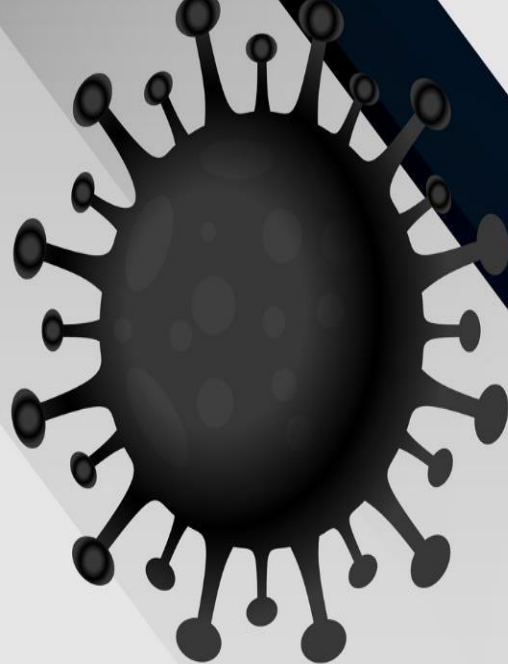


6. Положительный настрой

Чтобы избавиться себя от тревожности, необходимо добавить простые радости в свою жизнь:

- ❖ Общаться с приятными людьми
- ❖ Заниматься любимым делом
- ❖ Больше гулять на свежем воздухе
- ❖ Развивать умение жить
«здесь и сейчас» (отпустить
прошлое и не заглядывать в будущее)





Страх перед covid-19 является одним из поражающих факторов человеческого иммунитета, поэтому рекомендуется адекватно оценивать своё физическое и психологическое состояние и не впадать в панику при возникновении тревожных сигналов