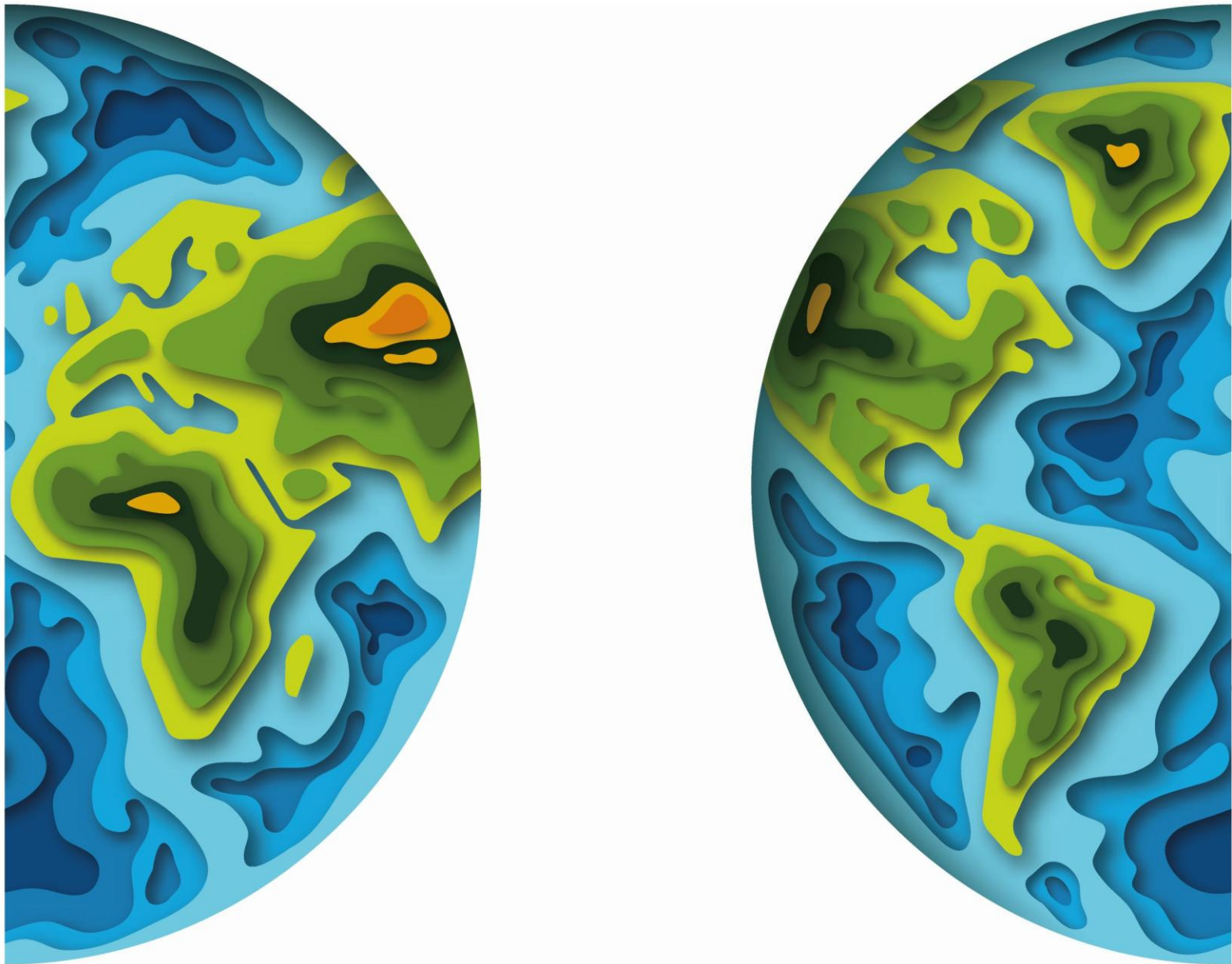


Guide

русский | Russian

Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности



Об этом руководстве

Сейчас наш мир очень быстро меняется. С учетом новостей сложно было бы не беспокоиться о том, что все это значит для вас и для тех, кого вы любите.

Беспокойство и тревога и в лучшие времена – проблемы довольно распространенные, а когда их становится слишком много, то они заполняют собой все вокруг. Команда Psychology Tools составила это бесплатное руководство по самопомощи, чтобы помочь вам справляться с беспокойством и тревогой в это смутное время.

После ознакомления с этой информацией попробуйте выполнить приведенные здесь упражнения, если считаете, что они могут вам помочь. Во времена неопределенности естественно испытывать трудности, поэтому не забывайте оказывать помощь и проявлять сострадание к себе и окружающим.

Желаем вам всего самого лучшего.

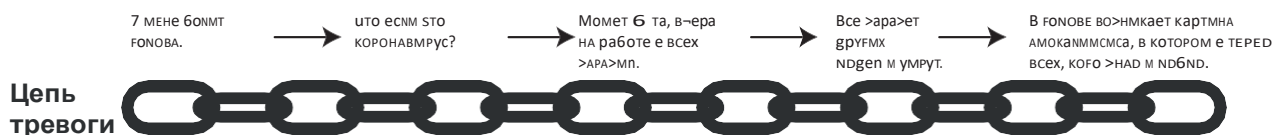
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

Что такое беспокойство?

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Как ощущается беспокойство?

Беспокойство может ощущаться, как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые угрожающе разрастаются в самых невероятных направлениях. Некоторые люди ощущают беспокойство как неконтролируемое – кажется, будто оно живет своей собственной жизнью. Многие из нас в последнее время ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию – это естественно. Нижеприведенный пример показывает, как быстро беспокойство может разрастаться даже тогда, когда речь идет о какой-то мелочи. Замечали ли вы у себя такие мысли? (Признание: мы – да!)



Беспокойство не только в голове. Когда оно становится чрезмерным, мы чувствуем тревогу и в теле. Физические симптомы беспокойства и тревоги включают:

- Мышечное напряжение или боль

- Суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться
- Сложно сосредоточиться
- Сложности со сном
- Быстрая утомляемость

Что запускает беспокойство и тревогу?

Триггером беспокойства может стать что угодно. Даже когда все идет, как надо, можно умудриться начать думать: «А что если все развалится?». Однако есть ситуации, в которых беспокойство возникает чаще всего. Сильные триггеры беспокойства – это ситуации, где есть:

- **Неоднозначность:** возможность различных толкований.
- **Новизна:** у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться.
- **Непредсказуемость:** неясно, как будут развиваться события.

Ничего не напоминает из сегодняшних событий? Нынешняя глобальная ситуация со здравоохранением подходит по всем пунктам, поэтому неудивительно, что люди испытывают сильное беспокойство. Это необычная ситуация с высоким уровнем неопределенности, которая, естественно, может вызвать беспокойство и тревогу.

Какие есть виды беспокойства?

Беспокойство может быть конструктивным и неконструктивным, и психологи часто различают беспокойство о «реальных проблемах» и беспокойство о «гипотетических проблемах».

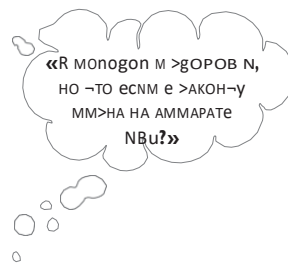
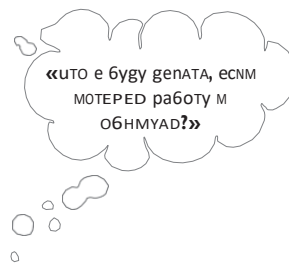
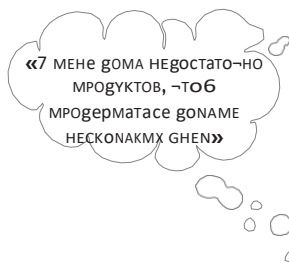
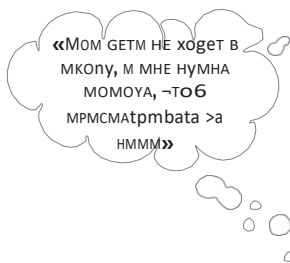
- **Беспокойство о реальных проблемах** касается фактически существующих проблем, которые требуют решения прямо сейчас. Например, в нынешней реальной ситуации с вирусом

есть конструктивные решения, включающие регулярное мытье рук, социальное дистанцирование и физическую изоляцию при наличии симптомов.

- **«Гипотетическое» беспокойство** о нынешнем кризисе здравоохранения может включать мысли о наихудших сценариях (мы называем это катастрофизацией). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей.

«Гипотетическое» беспокойство касается гипотетических сценариев, которые могут произойти, но которые не происходят сейчас.

«Трагическое» беспокойство касается того, что уже произошло, но что может произойти в будущем.



Когда беспокойство становится проблемой?

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства. Мы говорим о том, что беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.



Помогает вам чувствовать себя в безопасности

Семоранм>ует, расстрамваает ммм мстоуает

Помогает вам чувствовать себя в безопасности
мм>.е.. е пробнем

Мемает вам ммта так, как в хотмте

Что можно сделать с беспокойством?

Беспокоиться естественно, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, иначе предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия. В следующий раздел этого руководства мы включили ряд раздаток, упражнений и рабочих листов, помогающих поддерживать психологическое благополучие и справляться с беспокойством:

- **Поддерживайте жизненный баланс.** Психологи считают, что психологическое благополучие достигается путем поддержания баланса между занятиями, которые приносят чувства удовольствия, достижения и близости. Более подробно это описано в нашей раздатке «Заботьтесь о своем благополучии, поддерживая баланс». В списках на следующей странице перечислены занятия, которые помогают отвлечься и поддерживать активный образ жизни. Не забывайте о том, что мы социальные животные и нам жизненно необходимо общение. Мы рекомендуем попробовать хотя бы несколько занятий, подразумевающих участие других людей. В такие времена приходится творчески подходить к социальным занятиям, чтобы реализовать их удаленно. Например, можно общаться через интернет или по телефону.
- **Регулярно замечайте, связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое».** Полезным инструментом для различения типов беспокойства может стать «дерево принятия решений о беспокойстве». Если вы часто испытываете «гипотетическое» беспокойство, важно напомнить себе о том, что в этот момент мозг не занимается проблемой, которую вы можете решить прямо сейчас, а затем найти способы отпустить беспокойство и сосредоточиться на чем-то еще. Вы также можете использовать этот инструмент вместе с детьми, если им трудно справиться с беспокойством.

- **Регулярно говорите своему беспокойству «не сейчас».** Беспокойство настойчиво: оно может заставить вас считать, будто вам нужно погрузиться в него прямо сейчас. Но вы можете поставить эксперимент: откладывайте «гипотетическое» беспокойство. Многим людям это помогает по-другому относиться к беспокойству. На практике это означает намеренное выделение специального времени для беспокойства (например, 30 минут в конце дня). Сначала это может показаться странным! А еще это значит, что 23,5 часа в день вы будете стараться отпустить беспокойство до тех пор, пока не придет его время. Наше упражнение на откладывание беспокойства пошагово расскажет вам о том, как это сделать.
- **Проявляйте к себе сострадание.** Мы беспокоимся о значимых для нас людях. Традиционная техника когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными, тревожными или расстраивающими мыслями заключается в том, чтобы записывать эти мысли и находить другие способы реагировать на них. С помощью рабочих листов «Сострадательное тестирование мыслей» можно попрактиковаться в том, чтобы в ответ на свои тревожные или беспокойные мысли проявлять доброту и сострадание. Мы подготовили образец, который поможет вам начать.
- **Практикуйте осознанность.** Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство.

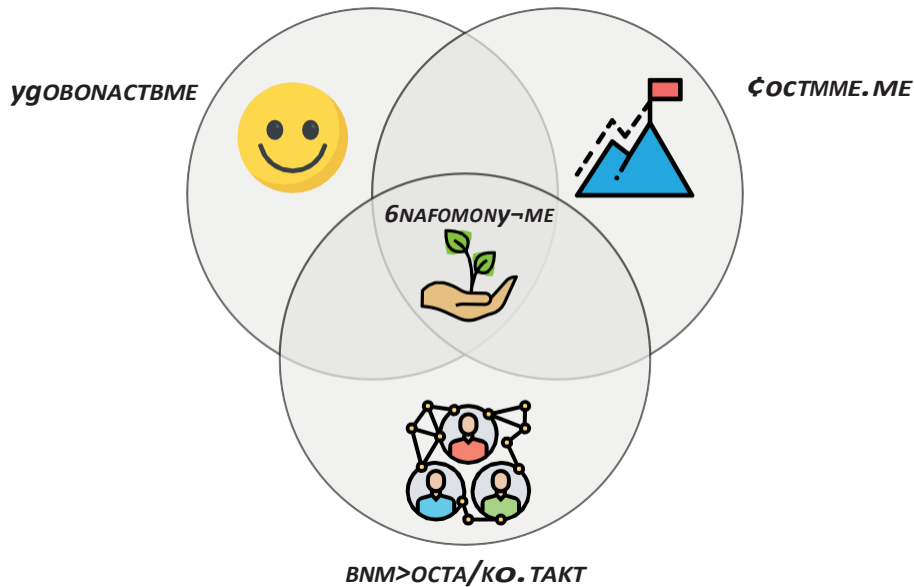
Заботатеса о СВОЕМ БНАФОМОНУММ, МОГГЕРММВАЕ БАНАНС

В Н НЕМНЕН СМТУАУММ МЕНЕДТСЕ МНОФМЕ М> НАММХ ОБ →Н Х МОВСЕГНЕВН Х >АНЕТМН. ЕСТЕСТВЕННО, СТО МОМЕТ ГЕНСТВОВАТА НА НЕРВ : М ОКА>АНМСА В МОПОМЕНММ, КОГГА СТАНО СПОМНО ГЕНАТА ТО, →ТО М ГЕНАНМ ГНЕ МОГГЕРМАНМЕ СВОЕФО БНАФОМОНУ→МЕ. ЕСНМ В РАБОТАЕТЕ М> ГОМА, НАХОГМТЕСА В М>ОПЕУММ МНМ СОБНДГАЕТЕ СОУМАНАННОЕ ГМСТАНУМРОВАНМЕ, СТОМТ ОРФАМН>ОВАТА РАСМОРЕГОК ГНЕ, МОГГЕРММВАДУМН БАНАНС >АНЕТМН, КОТОР Е:

- МО>ВОНЕДТ ВАМ →ВЦТВОВАТА, →ТО В →ЕФО-ТО ГОСТМФНМ,
- МОМОФАДТ ВАМ →ВЦТВОВАТА БНМ>ОСТА М КОНТАКТ С ГРУФМММ NDGAMM М
- МРОСТО ГОСТАВНЕДТ ВАМ УГОВОНАЦТВМЕ.

КОГГА М СТРАГАЕМ ОТ БЕСМОКОНЦТВА М ТРЕВОФМ, ТЕРЕЕТСЕ КОНТАКТ С ТЕМ, →ТО МРМНОСМТ УГОВОНАЦТВМЕ. ЗАМНАНМРУНТЕ НА КАМГ N ГЕНА >АНЕТМЕ, КОТОР Е МРМЕТН М РАГУДТ ВАС. НАМРММЕР, →ТЕНМЕ ХОРОМЕН КНМФМ, МРОСМОТР КОМЕГММ, ТАНЫ МНМ МЕНМЕ NDБММ Х МЕСЕЧ, РАССНАБНЕДУАЕ ВАННА МНМ NDБММАЕ ЕГА.

М ХОРОМО СЕБЕ →ВЦТВУЕМ, КОГГА →ЕФО-ТО ГОСТМФАЕМ М РЕАНМ>УЕМ, МОСТОМУ МОНЕ>НО КАМГ N ГЕНА ГЕНАТА →ТО-ТО, →ТО ГАЕТ ВАМ ОУУУЕНМЕ ГОСТММЕНМЕ. НАМРММЕР, РАБОТА МО ГОМУ, УКРАМЕНМЕ МНТЕРАЕРА, САГОВОГСТВО, РАБО→МЕ >АГА-М, ФОТОВКА МО НОВОМУ РЕУЕМТУ, РЕГУНЕРНАЕ ФММНАЦТМКА МНМ «АГММММСТРМРОВАНМЕ Б ТА» ВРОГЕ ОМНАТ С→ЕТОВ.



М СОУМАНАН Е ММВОТН Е, МОСТОМУ НАМ ММ>НЕННО НЕОБХОГММА БНМ>ОСТА М КОНТАКТ С ГРУФМММ NDGAMM. В Н НЕМНЕМ КРМ>МСЕ МНОФМЕ М> НАС М>ОНМРУДТСЕ М ГМСТАНУМРУДТСЕ ОТ ГРУФМХ NDGEN, МОСТОМУ ВАМНО ТВОР→ЕСКМ МОГХОГМТА К СМОСОБАМ МОГГЕРММВАТА КОНТАКТ, →ТОБ НЕ ОСТАТАСЕ В ОГМНО→ЕСТВЕ. КАК МОМНО МОГГЕРММВАТА СВЕ>А С СЕМАЕН М ГРУ>АЕММ, М У→АЦТВОВАТА В СОУМАНАН Х МЕРОМРМЕТМЕХ В ВМРТУАНАНОМ МРОСТРАНЦТВЕ? МОМЕТ Б ТА, С МОМОУАД СОУМАНАН Х СЕТЕН, ТЕНЕЏОНА М ВМГЕО>ВОНКОБ У ВАС МОНУ→МТСЕ >АНММАТАСЕ →ЕМ-ТО СОВМЕШНО, НАМРММЕР, →МТАТА КНМФУ МНМ ОРФАМН>ОВАТА КМНОКНУБ. А ЕУЕ МОМНО МОМССНЕГОВАТА СОСЕГСКМЕ ОННАНН→ФРУММ М В ЕСНМТА, КАК МОМО→А МЕСТНОМУ СООБУЕСТВУ.

ОМСБАНАНС УГОВОНАЦТВМЕ, ГОСТММЕНМЕ М БНМ>ОСТМ МОМЕТ ВНЕТА НА НАСТРОЕНМЕ. НАМРММЕР, ЕСНМ В МОСВЕУАЕТЕ МО→ТМ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЕ РАБОТЕ, НЕ В ГЕНЕЕ ВРЕМЕМ НА УГОВОНАЦТВМЕ М СОУМАНМ>АУМД, ТО У ВАС, ВО>МОМНО, УХУГММТСЕ НАСТРОЕНМЕ М МОЕВМТСЕ ОУУУЕНМЕ М>ОНМРОВАННОЦТМ.

В КОНУЕ ГНЕ МОГУМАНТЕ О ТОМ, →ТО В СГЕНАНМ СЕФОГНЕ ГНЕ МОНУ→ЕНМЕ →ВЦТВА ГОСТММЕНМЕ. УГОВОНАЦТВМЕ. БНМ>ОСТМ С ГРУФМММ NDGAMM. УГАНОСА НМ ВАМ МОГГЕРМАТА БАНАНС МНМ, МОМЕТ Б ТА, >АВТРА СТОМТ →ТО-ТО СГЕНАТА МНА→Е?

СММСОК САНЕТМУ МОУЕТ МОГСКАСАТА ВАМ, УЕМ В МОФНМ 6 САНЕТАСЕ



ММВОТ. е
 NOFNAGATE ММОТМУА
 NOFYNETE C COBAKON
 NOCПУМАТЕ МТМУ



СВМфантеса
 СХОГМТЕ НА МРОФУНКУ
 В NGMTE НА МРОБЕМКУ
 NOMNABANTE
 NOKATANTECА НА BENCMMEEГE
 BKND-МТЕ BМГEO C УМРАHHEHMEТM
 M CГEHAHTE FMHHACTMKY



Сгенанте уборку
 CГEHAHTE YБOPKY B ГOMЕ
 CГEHAHTE YБOPKY BO ГBOPЕ
 CГEHAHTE YБOPKY B BAHHON
 CГEHAHTE YБOPKY B TУAHETE
 CГEHAHTE YБOPKY B CMANAHE
 B MOHTE HOПOГMHAHMK
 B MOHTE ГYXOBKY
 NO-МCTMTE OBYBA
 B MOHTE MOCYГY
 ЗАФРУ>MTE/В ФРУ>MTE
 MOCYГOMOE-НУД МАММНУ
 НOCTMPAHETE бEHAЕ
 ЗАНММTECА ГОМАHНМММ GENAMM
 OPFAHМ>YHTE CEБE PAБO-EE MECTO
 B MOHTE KYXOHH N MKА\$



Обуантеса
 NOOBYAHTECА C ГPYФOM
 NPMCOEГMHHMTECА K HOBON ФРУММЕ
 BCTYMMTE B MOHMTM-ECKYD MAPTMД
 ЗАPEFMCTPMPIYHTECА HA
 CAHTE >HAKOMCTB
 OTMPABATE ГPYФY COOБУEHME
 B MECEHГMEPE
 HАММММTE ГPYФY MМCАMO
 BO>OБHOBИTE OБУEHME CO
 CTAP M PMPEHEHEM



НPMФОТОВАТЕ -ТО-.МБУГА ВКУС.OE
 NPMФОТОВАТЕ CEБE EГY NPMФОТОВАТЕ
 EГY KOMY-HMБYГA EYE HCEMKMTE
 TOPТ/ME-ehae
 ЗAMAPATE >E\$MPKM
 HAHГMTE HOB N PEYEMT



ЗАНММTECА TBOП-ECTBOM
 HAPMCYHTE KAPTMHУ
 HАММММTE MOPTPET
 CГEHAHTE \$OTOCMMOK
 CГEHAHTE HАБPOCOK/
 HAPMCYHTE KAPAKYHД
 PACCOPTMPIYHTE \$OTOPА\$MM
 CГEHAHTE \$OTOAHABOM
 ЗАНММTECА CKPAMбYKMHFOH
 ЗАKOH-МTE MPOEKT
 ЗАНММTECА MMТАEM/BE>AHHEM



В PAHE.ME CMOYHМ
 CMENTECА
 NHA-ATE
 HONTE
 KPM-МTE
 BOMMTE



Соброта
 NOMOFMTE ГPYФY/COCEГY/
 MOCTOPOHHEMУ -EHOBEKY
 CГEHAHTE KOMY-HMБYГA MOΓAPOK
 NPOEBMTE ГOБPOTY
 OKAMMTE KOMY-HMБYГA YCПYФY
 OBY-МTE KOΦO-HMБYГA HOBOMY HАB KY
 CГEHAHTE gne KOΦO-TO
 -TO-HMБYГA MPMETHOE
 ЗAMHAPHPIYHTE gne
 KOΦO-HMБYГA CDPMPM>
 COCTABATE CMМCOK CBOMX ГOCTOMHCTB
 COCTABATE CMМCOK BEYEH, >A KOTOP E
 B 6HAFOGAPH, MNM NDGEN, KOTOP M
 B 6HAFOGAPH



V-МTECА
 7>HANTE -TO-TO HOBEO
 OCBONTE HOB N HАB K
 B ECHMTE HOB N \$AKT
 HOCMOTPMTE Y-EHBOE BМГEO



NO-M.MTE
 NO-MHMTЕ -TO-HMБYГA B ГOMЕ
 NO-MHMTЕ CBON BENCMMEEГ
 /MAMMHY/CKYTEP
 CMACTEPMTE -TO-HMБYГA HOBEO
 HONENATE HАMMO-KY
 7KPAKATE KOMHATY



HCМXMKА
 HONE-TANTE
 HONEГMTPPIYHTE
 HONONMTECА
 HONE\$HEKCMPIYHTE
 HOPА>M MHHEHTE
 HONPOBYHTE CГEHAТА
 YMPAHHEHEM HA PEHAKAYMД
 ЗАНММTECА HOFON



My> KA
 HOCПYMAHE ND6MMYD MY> KY
 HAHГMTE -TO-HMБYГA
 HOBEO MOCПYMATА
 BKND-МTE PAGMO
 CO-MHMTЕ MY> KY
 CMONTE MECHD
 C ФPAHTE HA MHCTPYMEHTE
 HOCПYMAHE MOГKACT



HPMPOGA
 HONPOBYHTE >AHETACE
 CАГOBOCCTBOM
 HOCAGMTE PACTEHME
 ЗАНММTECА OБPE>KON ΓEPEBAEB
 CKOCMTE TPABY HA ПYФY
 COБEPMTE YBET
 KYMMTE YBET
 B BEPMTECА HA MPMPOГY
 HOCMGMTE HA COHH MKE



HNA.MPIYHTE
 HOCТABATE yena
 C\$OPMMPPIYHTE 6DGMET
 COCTABATE 5-PEHMHN MNAH
 COCTABATE CMМCOK GEN
 COCTABATE CMМCOK TOFO, -TO HYMHO
 YCMEТА CГEHAТА >A MM>HA



1MTANTE
 NO-MTANTE ND6MMYD KHMФY
 NO-MTANTE HOBYD KHMФY
 NO-MTANTE FA>EYU
 NO-MTANTE ND6MM N BEBCANT



PACMOPEГOK G.E
 BCTAHATE O-EHA PAHO
 HE HONMTECА GOMO>GHA
 BCTAHATE MO>ME O6 -HOFO
 B -EPKHMTЕ -TO-HMБYГA
 M> CBEOFO CMМCKA GEN



Забота о себе
 NPMMMTE BAHHY
 NPMMMTE GYM
 B MONTE FONOVY
 CГEHAHTE CEБE MACCAM NMYA
 MNM KOCMETM-ECKYD MACKY
 HOGCTPMFMTE HOFM
 NO>AFOPANTE (HE >ABYГATE O
 COHHYE>AYMTH X CPEГCTBAH!)
 HOGPEHMMTE



HONPOBYHTE CГEHAТА -TO-TO .OBEOE
 HONPOBYHTE HOBEO 6NDGO
 HOCПYMAHE HOBYD MY> KY
 HOCMOTPMTE HOB N CEPMAH MNM \$MNAH
 HAGEHATE HOBYD OΓEMGY
 NO-MTANTE HOBYD KHMФY
 CГEHAHTE -TO-HMБYГA CMOHTAHHO
 B PA>MTE CEБE

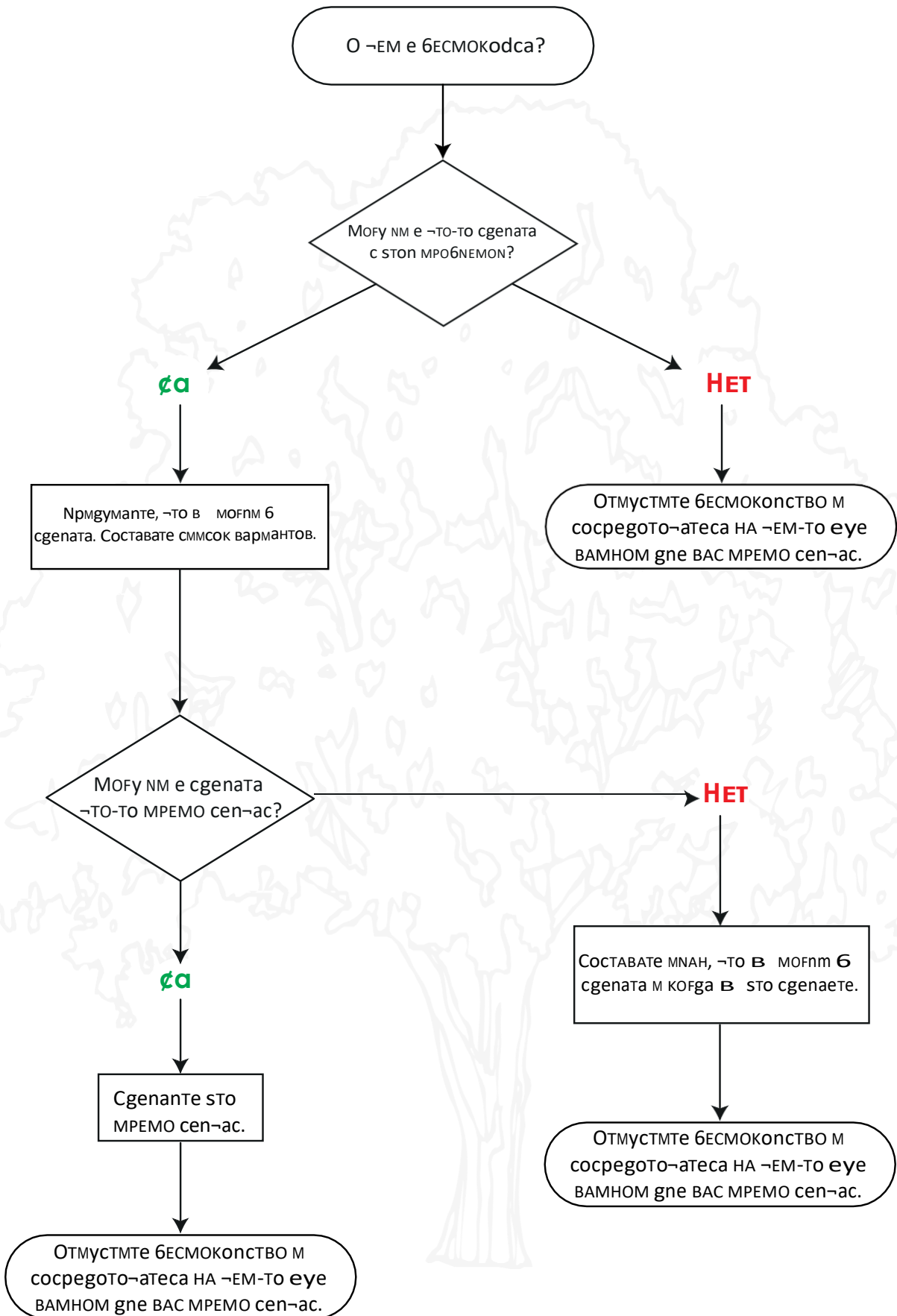


CMOTPMTE
 HOCMOTPMTE \$MNAH
 HOCMOTPMTE CEPMAH
 HOCMOTPMTE BМГEOPOHMK
 HA YouTube



NMMMTE
 HАММММTE MМCАMO C
 KOMMHHMEHTAMM
 HАММММTE MМCАMO MOHMTMKY
 HАММММTE CEPГMTOE MМCАMO
 HАММММTE 6HAFOPAHOE MМCАMO
 HАММММTE >AMMKY C
 6HAFOPAHOCТAД
 HАММММTE -TO-HMБYГA B GHEBHMKЕ
 COCTABATE MPO\$ECMHOHАHАHOE
 PE>DME
 HA-HMTE MМCАТА KHMФY

ЗТО ГЕРЕВО МРМНЕТМЕ РЕМЕНМУ МОМОВЕТ ВАМ PASHMУАТА БЕСМОКОУСТВО О РЕАНАН Х МРОБНЕМАХ М «ФММОТЕТМУЕСКОЕ» БЕСМОКОУСТВО.



ОТКНАГ ВАМЕ БЕСМОКОУСТВА ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТ

НСМХОНОФМ В ГЕНЕДТ ГВА ТММА БЕСМОКОУСТВА:

- 1. БЕСМОКОУСТВО О РЕАНА. Х МРОБНЕМАХ** касается генствитенано суествудымх мробнем, котор е вNMEDT НА ВАСМРЕМО сен-ас. «Носне работ в сагу у МЕНЕ ФРЕ>Н Е РYKM, нумно МХВ М та», «МНЕ нумно МО>ВОИМта мoгyufe, МНА-е ОНА мoгyмАЕТ, -то е >аб на о ГНЕ ее ромГЕНМЕ», «Немофу хантм КND-М», «R НЕ мoфyомнатмта стот с-ет >а снЕКТРМ-ество», «Мон МАРЕНА со МНОН НЕ РА>ФОВАРМБАЕТ».
- 2. «ТММОТЕМ-ЕСКОЕ» БЕСМОКОУСТВО** касается тофо, -ЕФО сен-ас НЕТ, но мoфно Б МРОМ>ОНtm в бyгyуЕМ. «А ВГРyF е yMPY?», «А ВГРyF yMPYт все, кофо е >НАД?», «Момет Б та, сто БЕСМОКОУСТВО СВОГМТ МЕНЕ С yМА».

UDGM, MCM t BADYME БЕСМОКОУСТВО, -асо МЕРЕММБАДТ ЕФО КАК НЕКОИТРОИМРyЕМОЕ, ВРЕМЕ>атРАТНОЕ М МНОфга ВЕРЕТ, -то мoфpуматасе в БЕСМОКОУСТВО момет Б та монe>но. НoсксМЕРММЕМтpунте с отНОМЕНН М БЕСМОКОУСТВОМ: НАМЕРЕННО В ГЕНМТЕ В СВОЕМ РАСММСАНММ ВРЕМЕ, МОСВЕУЕННОЕ МСКnd-мтЕНАНО БЕСМОКОУСТВУ, М ОФРАИМ-МВАНТЕ ВРЕМЕ, которе В ТРАТМТЕ НА БЕСМОКОУСТВО В ТЕ-ЕНМЕ ГНЕ. ЗТО ОТНМ-Н Н СМОСОБ МСНЕГОВАТА СВОМ ОТНОМЕНМЕ С БЕСМОКОУСТВОМ. В МОННЕНТЕ СТО УМРАМНЕНМЕ ХОТЕ Б НЕГЕНД.

НАФ 1. НОГФОТОВКА

В ГЕНМТЕ ВРЕМЕ ГНЕ СВОЕФО БЕСМОКОУСТВА: КОфга М КАК ГОИФО В БУГЕТЕ БЕСМОКОУСТАСЕ.

- «ВРЕМЕ ГНЕ БЕСМОКОУСТВА» – СТО ВРЕМЕ, КОТОРОЕ В КАМГ Н ГЕНА МОСВЕУАЕТЕ ОСОБОМУ >АНЕТМД – БЕСМОКОУСТВУ.
- В КАКОЕ ВРЕМЕ ГНЕ, МО ВАМЕМУ МНЕНМД, У ВАС БУГЕТ ОМТММАНАН Н НАСТРОИ, -тоб yГЕНМТА ВМММАНМЕ БЕСМОКОУСТВУ?
- КОфга ВАС, СКОРЕЕ ВСЕФО, НМКТО НЕ МОБЕСМОКОУСТ?
- ЕСНМ НЕ >НАЕТЕ, КАКОЕ ВРЕМЕ МОСВЕТМТА БЕСМОКОУСТВУ, МОМНО НА-АТА С 15–30 ММНУТ КАМГОЕ УТРО В 7:00.



НАФ 2. ОТКНАГ ВАМЕ БЕСМОКОУСТВА

В ТЕ-ЕНМЕ ГНЕ ГЕНМТЕ ОТНМ-АНТЕ БЕСМОКОУСТВО О РЕАНАН Х МРОБНЕМАХ, КОТОР Е МОМНО НА-АТА РЕМАТА МРЕМО СЕН-АС, ОТ «ФММОТЕМ-ЕСКОФО» БЕСМОКОУСТВА, КОТОРОЕ НУМНО ОТНОММТА.



НАФ 3. ВРЕМЕ ГНЕ БЕСМОКОУСТВА

НОСВЕТМТЕ БЕСМОКОУСТВУ В ГЕНЕННОЕ ГНЕ НЕФО ВРЕМЕ. МОМНО >АММСАТА ВСЕ, -ТО ВАС «ФММОТЕМ-ЕСКМ» БЕСМОКОУСТНО В ТЕ-ЕНМЕ ГНЕ. НАСКОИАКО ВСЕ СТО >АГЕВАЕТ ВАС СЕН-АС? ЕСТА НМ СРЕГМ ВСЕФО СТОФО -ТО-ТО, -ТО МОМЕТ МОГТОНКНУТА ВАС К РЕАНАН М ГЕНСТВЕМ?

- НoстАРАПТЕСА МСМОНА>обАТА ВСЕ ВРЕМЕ, В ГЕНЕННОЕ ГНЕ БЕСМОКОУСТВА, ГАМЕ ЕСНМ ВАМ КАМЕТСЕ, -ТО ВАМ НЕ О -ЕМ ОСОБЕННО БЕСМОКОУСТАСЕ, МНМ ЕСНМ В СТОТ МОМЕНТ БЕСМОКОУСТВО КАМЕТСЕ НЕ ТАКММ ФНЕТУММ.
- НОРА>ММНЕНТЕ ОСВОЕМ БЕСМОКОУСТВЕ: НАНОСМТ НМ ОНОВАМ ТАКОИ МЕСМОУМОХАНАН НYГАР, КОфга В ГYМАЕТЕ ОНЕМ СЕН-АС, МО СРАВНЕНМД С ТЕМ МОМЕНТОМ, КОфга В МОГУЯМАНМ О НЕМ ВМЕРВ Е?
- МОМНО НМ КАКОН-ТО М>МОБОВОБ ГНЕ БЕСМОКОУСТВА МРЕВРАТМТА В МРАКТМ-ЕСКYД >АГА-У, ГНЕ КОТОРОН В МОМТЕ МОМСКАТА РЕМЕНМЕ?

НАК с СОСТРАГАНИЕМ МОГВЕРФАТА СОМНЕНИЯ И СНИЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КРИЗИСА СГРОВООХРАЩЕНИЕ

<p>СМТУАМЕ Кто еше б н с ВАММ? что в генаМ? где в б нМ? когда сто МРОМ>ОМно?</p>	<p>ЗМОУММ И ТЕПЕС. Е ОУУУЕ.МЕ что в МО-УВСТВОВАНМ? (ОУЕНМТЕ МНТЕНСМВНОСТА МО МКАНЕ 0-100%)</p>	<p>АВТОМАТ-ЕСКАЕ И СНА что МРММно ВАМ В ФОНОВУ? (И СНИ, ОБРА> МНМ ВОСМОММНАМЕ)</p>	<p>СОСТРАГАТЕНА. И ОТВЕТ КАКММ б н б МО-НАСТОЕУЕМУ САМОСОСТРАГАТЕНАИ И ОТВЕТ НА ВАМУ НЕФАТМВНУД И СНА?</p>
		<p>ЕСНИ У ВАС ВО>НМКНИ ОБРА> МНМ ВОСМОММНАМЕ, -ТО ОНИ >НА-МНМ ГНЕ ВАС?</p>	<p>НОСТАРАПТЕСА ОТВЕТМТА СЕБЕ С САМОСОСТРАГАНИЕМ: МРОЕВМТЕ МУГРОСТА, СМНУ, ТЕМНОТУ, ГОБРОТУ И УГЕРММТЕСА ОТ ОСУМГЕНМЕ. • что мне ска>ан б ну-МНМ гпуГ? • что мне ска>ан б МО-НАСТОЕУЕМУ СОСТРАГАДУМН -ЕНОВЕК? • КАКММ ТОНОМ СО МНОИ НУМНО ФОВОРМТА, -ТОБ Е МОВЕРМН?</p>

НАК с СОСТРАГАНИЕМ МОГВЕРФАТА СОМНЕИМД М СНИ ВО ВРЕМЕ ПНОБАНАНОФО КРМСМСА СГРАВООХРАНЕИМЕ

<p>СМТУАУМЕ КТО ЕУЕ Б Н С ВАММ? УТО В GENANM? ТГЕ В Б NM? КОFGA STO МРОМ>ОМНО?</p>	<p>ЗМОУММ М ТЕНЕС. Е ОУУУЕ.МЕ УТО В МО-УВСТВОВАНМ? (ОУЕНМТЕ МНТЕНСВНОСТА МО МКАНЕ 0–100%)</p>	<p>АВТОМАТМ–ЕСКАЕ М СНА УТО МРММНО ВАМ В FONOBY? (М СНИ, ОБРА> МНМ ВОСМОММНАИМЕ)</p>	<p>СОСТРАГАТЕНА. Н ОТВЕТ КАКММ Б Н Б МО-НАСТОЕУЕМУ САМОСОСТРАГАТЕНАН Н ОТВЕТ НА ВАМУ НЕФАТМВНУД М СНА?</p>
<p>Второн –ас Могрег СМОТРД НОВОСТМ</p>	<p>УВСТВО ТРЕВОФМ М ОУУУЕИМЕ НАРАСТАДУЕН МАИМКМ</p>	<p>ЗТО УМАЧНО. МОМЕТ УМЕРЕТА СТОНАКО NDGEN. УТО БУГЕТ СО МНОН М МОЕН СЕМАЕН?</p> <p>ЕСНИ У ВАС ВО>НМКНИ ОБРА> МНМ ВОСМОММНАИМЕ, –ТО ОИМ >НА–МНМ GNE ВАС?</p>	<p>Т БЕСМОКОММАСЕ МО ВМОННЕ МОИЕТИ М МРМ–МНАМ, СТРАИНО Б NO Б , ЕСНИ Б Т НЕ БЕСМОКОМНСЕ. УТО Т МОМЕМА CGENATA GNE СЕБЕ, –ТОБ МО-УВСТВОВАТА СЕБЕ НУ–МЕ МРЕМО СЕН–АС? МОМЕТ Б ТА, МОСМОТРЕТА КОМЕГМД ВМЕСТО НОВОСТЕН МНМ ВСТАТА М CGENATA –ТО–ТО ЕУЕ.</p> <p>НОСТАРАНТЕСА ОТВЕТМТА СЕБЕ С САМОСОСТРАГАНИЕМ: МРОЕВМТЕ МУГРОСТА, СМНУ, ТЕМНОТУ, ГОБРОТУ М УГЕРММТЕСА ОТ ОСУМГЕИМЕ. • УТО МНЕ СКА>АН Б НУ–МНН GPYF? • УТО МНЕ СКА>АН Б МО-НАСТОЕУЕМУ СОСТРАГАДУМН –ЕНОВЕК? • КАКММ ТОНОМ СО МНОН НУМНО ФОБОРМТА, –ТОБ Е МОБЕРМН?</p>

Заключительные рекомендации

- **Установите распорядок дня.** Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.
- **Поддерживайте умственную и физическую активность.** При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.
- **Практика благодарности.** Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно и я смогла посидеть в саду». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки в вазу благодарности. Предложите домашним тоже поучаствовать.
- **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства.** Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно постоянно мониторить новости или проверять обновления френдленты. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежечасное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаясь выяснить, нет ли новостей
- **Опирайтесь на достоверные источники новостей.** Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники. Сайт Всемирной организации здравоохранения – превосходный источник информации:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Russian

Translated title: Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности

Translated by: Lyudmila Grigoryeva

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.