Підготувала: студентка Національного Авіаційного Університету
Хижняк Ірина

Стрес та карантин

Способи зниження стресу на карантині і в ізоляції. Необхідність перебувати вдома на карантині або в ізоляції може стати причиною стресу. Поширені симптоми в цій ситуації: відчуття тривоги, напруження, роздратування, складності з концентрацією уваги, поганий сон.

Є такі рекомендаціями для людей, поміщених на карантин в домашніх умовах.

Якщо ви контактували з інфікованою людиною або заразилися самі, то, можливо, боїтеся з'являються симптомів або погіршення свого здоров'я. Багато людей в такій ситуації можуть відчувати тривогу, смуток, самотність і втому. Тим часом для більшості людей період карантину та ізоляції пройде добре і психосоціальні реакції будуть тимчасовими.

Коли ви знаходитесь вдома на карантині або в ізоляції, змінюється життя всієї родини. Ви не можете піти на роботу, в школу, відвести дітей в дитячий сад або зустрітися з іншими людьми, як ви робили це раніше. Найчастіше такі зміни призводять до зниження фізичної активності, нерегулярного харчування, збільшення або зменшення тривалості сну. Закінчується все тим, що люди дуже багато часу проводять перед екраном телевізора або комп'ютера. Пандемія вплинула і на спосіб життя знаходяться в ізоляції дітей і підлітків.

Рекомендації для людей, яким важко адаптуватися до ситуації, що склалася.

Слідкуйте за новинами, але знайте міру

Зараз люди отримують багато важливої інформації і корисних порад, проте надмірна увага до новин забирає час і викликає занепокоєння. Якщо ви

хочете бути в курсі подій, користуйтеся надійними джерелами інформації, наприклад веб-сайтами Норвезького інституту громадського здоров'я та Helsenorge.

Складіть розпорядок дня

Коли ви вимушено знаходитесь вдома постійно, необхідно виробити новий порядок повсякденних дій. Намагайтеся зберігати нормальний циркадний ритм (зміна дня і ночі). У багатьох людей розпорядок і сенс повсякденному житті, а також почуття захищеності забезпечені походом на роботу або навчання. Знайдіть аналогічні варіанти опори, коли ви працюєте з дому. Буде здорово, якщо ви продовжите активно займатися своїм хобі.

Забезпечте собі щоденну «дозу» фізичної активності і сонячного світла

Сидячий спосіб життя - небезпека, яка чатує на всіх, що знаходяться на карантині. Фізична активність і прогулянки на природі при денному світлі роблять позитивний вплив на психічне здоров'я і сон. Дотримуйтесь рекомендацій Норвезького інституту суспільної охорони здоров'я, коли плануєте заняття на свіжому повітрі.

Підтримуйте соціальні контакти

Навіть коли ви знаходитесь вдома на карантині або в ізоляції, ви можете продовжувати спілкуватися через соцмережі або по телефону. Складіть графік спілкування, за яким ви будете зв'язуватися з родичами, друзями, колегами або однокурсниками.

Однак в ситуації вимушеного перебування на карантині сімей з дітьми є безліч речей, які можуть приносити задоволення і радість.

Розмовляйте зі своїми дітьми

Діти мають потребу в інформації, яка допоможе їм зрозуміти, чому вони знаходяться на карантині або в ізоляції і що вони можуть робити в цій ситуації. Важливо, щоб діти знали: перебуваючи на карантині, вони допомагають запобігти зараженню інших людей. Запитайте дітей, що їх цікавить, і дайте відповідь на їхні запитання. Пам'ятайте: діти відчувають і розуміють більше,

ніж здається. Більш того, діти можуть відчути себе винними в ситуації, що склалася або сильно злякатися. Не чекайте, коли вони самі прийдуть до вас з розпитуваннями. Запитайте самі, яку інформацію вони знайшли, які новини почули, і дайте можливість задати будь-які питання.

Спокій починається з вас

Коли батьки спокійні, спокійні і діти. Якщо ж діти налякані, вони потребують захисту і турботи. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів і заспокойтеся самі. Визнайте почуття дитини, створіть атмосферу душевного спокою і допоможіть йому справитися з емоціями. На цьому етапі дорослі повинні проявити терпіння. Коли немає можливості ходити в дитячий сад або школу, дуже корисно дотримуватися режиму: прокидатися, лягати спати і приймати їжу в звичайний час, робити уроки, займатися фізкультурою. Здорове і регулярне харчування, режим сну і фізична активність дозволяють знизити рівень стресу в організмі і дітей, і дорослих. Коли діти налякані або хворі, режим їх сну може порушитися. Дотримуйтесь час відходу до сну, підтримуючи звичний дітям режим. Простежте, щоб діти проводили не дуже багато часу з телефонами та планшетами. Постарайтеся прибрати всі мобільні пристрої за годину до відходу до сну. Якщо вночі діти прокидаються і приходять до батьків, це нормально. Пройде.

Спілкування

Підтримуйте зв'язок з родичами і друзями в соціальних мережах і по телефону. Таке спілкування допомагає: вселяє надію і знижує стрес. Робіть те, що приносить задоволення вам і членам вашої сім'ї: дивіться фільми, читайте книги, слухайте музику або аудіокниги. Час, проведений з родиною, може бути дуже корисним, але слід враховувати, що дітям деколи треба побути на самоті.

Звертайтеся по допомогу

У важких ситуаціях сім'ям може знадобитися допомога. Зв'яжіться зі службою надання допомоги в місцевих органах влади або зателефонуйте за телефоном довіри.

Список використаних джерел.

1. https://www.nkvts.no/english/
2. https://www.nkvts.no/способы-снижения-стресса-на-карантин/