



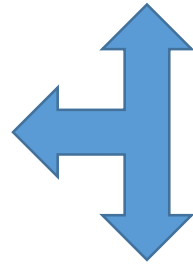
"Як зберегти психологічне
здоров'я учителів в період
карантину та дистанційного
навчання"



Існує п'ять стадій прийняття неминучого:
заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. Ці
п'ять стадій абсолютно застосовні до проблеми
коронавірусу.



ЗАПЕРЕЧЕННЯ



«так ні, це десь там, у китайців»,
«до нас не дійде»

Злість



є і побічний ефект — при недостатній цивілізованості мас на будь-який об'єкт, який потрапляє під руку, очікує розправа.

придає сил для переживання біди



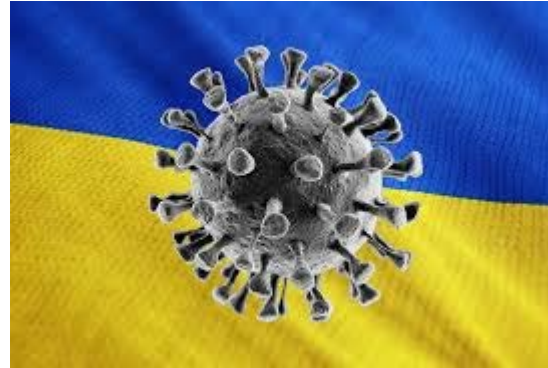
Наприклад, спалення лікарень або закидання автобусів камінням.

Торг

ДІЇ З БЕЗПЕКИ:



ознайомлення з
рекомендаціями МОЗ,
перевірка симптомів, купівля
антисептика.





Депресія



дозволяє відпочити від нервових і фізичних перенавантажень

може затягнутися і привести нас знову до заперечення



Прийняття

Усвідомлення подій, ситуації



Рекомендації для збереження свого психічного здоров'я

1. Фільтруйте інформацію



вихід з переповнених соцмереж або обмеження спілкування зі знайомими, які панікують.

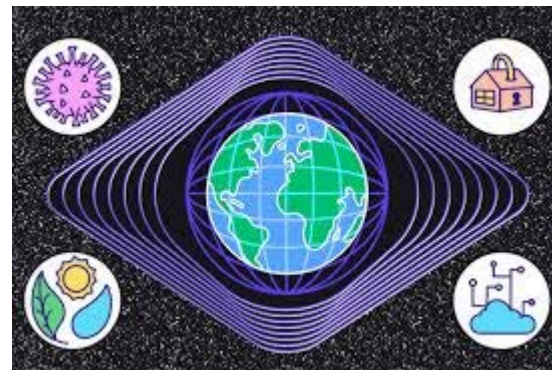
2. Приділіть увагу карантину

- Знайдіть у собі сили перенести зустріч із друзями, які повернулися з інфікованих зон, або начальством, яке кашляє. Якщо вам завжди було складно сказати «ні», то вважайте, що ви виграли безкоштовний тренінг.



Дбайте не тільки про чистоту рук, а й про розум

можуть викликати почуття страху і тривоги, але пам'ятайте про те, що ви не самотні



Рекомендації докторки медичних наук з Американського університету інтеграційних наук в Барбадосі, Моніки Рутс

1. Знайте факти

Перевіряйте новини тільки двічі на день!



2. Моліться та медитуйте (щоб жити більш усвідомленим життям зі своїми думками і своїм тілом)



3. Слідкуйте за своїми думками

Є кілька помилок мислення

Катастрофізація

«Так, все пропало. Нічого вже ніколи не буде, як раніше, ми завжди будемо жити в умовах вічного карантину і наші діти більше ніколи не побачать вільного неба».



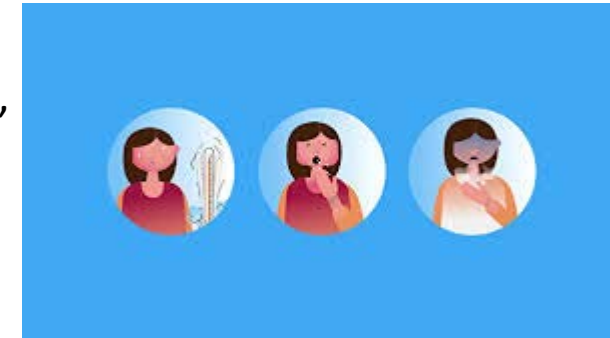
Негативний фільтр

Це як ніби протилежність «рожевим окулярам». «Радять частіше мити руки... Це означає, що в будь-яку хвилину ми всі можемо заразитися і померти».



Пророцтва

«Я відчуваю себе сонною сьогодні. Втома — це, напевно, один із симптомів, завтра у мене піднімається температура і протягом тижня я буду повільно і болісно вмирати, задихаючись».



- Навішування ярликів
- «Забула помити руки, коли повернулася з магазину. Нічого дивного, адже я завжди забуваю найважливіші речі, тому я така нікчемна невдаха»



Чорно-біле мислення

Або занадто сильні переживання на тему вірусу, або безрозсудність. Не впадайте ні в одну з крайнощів.



Читання думок

Не робіть висновки за інших людей. «Сьогодні вона тримається подалі від мене. Напевно, я став їй осоружний..» Якщо хтось із ваших друзів дотримується дистанції, це не означає, що ви як людина стали йому неприємні.



Є кілька помилок мислення

Емоційні причини

Це коли ми плутаємо наші почуття з реальними фактами. Якщо ви працюєте з дому, у вас немає симптомів коронавірусу і ви ні з ким не контактуєте, але все одно відчуваєте себе в небезпеці, це не факт, а почуття.



Слова перебільшення

«Я забула приготувати антисептик, і тому я така нікчемна невдаха».



Сприйняття всього на свій рахунок

Якщо хтось із ваших знайомих захворів, не поспішайте записувати це на свій рахунок. Ви не знаєте всіх, з ким контактував ця людина посередньо або безпосередньо.



Узагальнення

«Забула помити руки сьогодні, і буду забувати мити їх завжди».



Рекомендації докторки медичних наук з Американського університету інтеграційних наук в Барбадосі, Моніки Рутс

4. Дбайте про своє тіло -

відчуваєте наближення стресу або паніки - випийте води, відпочиньте, уявіть як проводите час на природі або погуляйте у себе на подвір'ї, подихайте повітрям на балконі

Також гарною ідеєю може виявитися поїсти щось корисне або зайнятися іншими активностями, які знижують стрес, наприклад, поговоріть із кимось.



5. Плануйте те, що можна спланувати

Чи то покупки на тиждень або повна перебудова своєї роботи під домашній режим. Завжди корисно мати при собі зошит і ручку, щоб скласти список і знати, що вам робити.



Дотримуйтесь офіційних рекомендацій

УВАГА!
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ!

Не торкайтеся обличчя брудними руками, користуйтеся антисептиком, мийте руки з милом і теплою водою. Будьте відповідальні і здорові



Якщо вам складно подолати паніку,
тривогу, страх



Можете звернутися до мене за
психологічною допомогою

