

9 ідей, які допоможуть зберігати хороший настрій на карантині

1. Регулярно спілкуйтеся із близькими та друзями.

Пам'ятайте, самоізоляція - фізична, а не соціальна. У відеочатів (FaceTime, Zoom, Skype) є перевага: вони дозволяють нам бачити вирази обличчя одне одного. Дослідження довели, що ця технологія пом'якшує напади самотності і депресії. Навіть 10-хвилинне онлайн-включення може підняти настрій, а створення щоденного або щотижневого розкладу дасть відчуття перспективи, можливість передчувати ту чи іншу подію.

2. Оточіть себе теплом.

Згорнувшись калачиком під ковдрою, прийнявши гарячий душ або приготувавши чашку чаю, можна заспокоїтися не тільки фізично, а й психологічно. У фізичного тепла і теплих почуттів загальні нейронні механізми. Фізичне тепло може імітувати відчуття дотику і активувати нейронні зв'язки, пов'язані з прив'язаністю.

3. Пориньте у вигаданий світ

Коли нам самотньо, герої телесеріалів, книг можуть зіграти роль соціальних «заступників», допомогти нам відчувати приналежність до чогось більшого, ніж ми самі. Тому, якщо зараз ви відчуваєте потребу в читанні або перегляді серіалів, знайте - це не просто потурання слабкостям. Таке занурення в вигаданий світ має реальні психологічні бонуси. Воно також відволіче від компульсивного перегляду і прослуховування новин. Так, дуже важливо бути в курсі подій, але іноді наш мозок потребує відпочинку.

4. Робіть щось хороше для інших (дистанційно).

Це один з кращих способів полегшити самотність. Коли нам важко, практика добрих справ може дати нам мету, відчуття зв'язку з іншими. Звичайно, необхідність залишатися вдома обмежує наші волонтерські можливості, але способи допомогти все ж є.

5. «Старі фотографії на стіл розклади».

Якщо у вас ніяк не доходили руки розібрати фотоархіви або створити резервну копію сімейних відео, то зараз дуже вдалий час. Швидше за все, ви натрапите на забуті дорогоцінні кадри і ролики, - не полінуйтеся відправити їх по електронній пошті близьким, щоб разом згадати і ще раз пережити ці прекрасні моменти.

6. Знайдіть собі заняття до душі.

Для тих, хто здатний працювати з дому, робота сама по собі може бути хорошим способом зайняти розум. Але якщо це не ваша ситуація або у вас занадто багато вільного часу, хороший спосіб заповнити його – складати пазли, малювати по цифрах чи творча діяльність, малювання або в'язання. Завдання, в рішення яких хочеться надовго зануритися, допомагають зосередитися і тримати під контролем похмурі думки.

7. Займайтеся спортом.

Рухове навантаження життєво необхідне для фізичного і психічного здоров'я та особливо корисне в умовах вимушеної ізоляції.

8. Слухайте музику і підспівуйте.

Усі пам'ятають недавні події в Італії: її жителі по всій країні співали один одному з балконів, щоб підняти настрій під час ізоляції. Дослідження довели, що спів виключно корисний. Але можна співати і на самоті, це теж допоможе. Підспівувати улюбленому виконавцю, наприклад. Таке виконання теж допомагає відчувати єдності, особливо коли пісня викликає загальну емоцію. Побувати на віртуальному концерті і підтримати своїх улюблених музикантів також ніщо не заважає.

9. Духовність.

Багато форм молитов і медитацій включають побажання добра і благополуччя іншим людям. Незалежно від ваших релігійних переконань можна знайти спосіб зосередити свою свідомість на співпереживанні оточуючим, і це заняття виявиться цілющим для вас самих.