

Советы психолога: как бороться со стрессом на карантине

- Вы мечтали, что когда у нас будет много свободного времени, вы потратите его на себя с пользой, но, находясь на карантине, никак не можете даже начать делать что-то новое?
- Если это так, то причина не в вашей лени, а в вашем стрессе. Сейчас всё, о чем вы мечтали, блокируется основной вашей мотивацией — выйти из стресса. Но! Чем больше вы фиксируетесь на том, что вызвало у вас стресс – вирусе, эпидемии, информации об этом – тем глубже вы погружаетесь в состояние стресса. В итоге ваши замыслы оказываются нереализованными.
- Как выйти из этого замкнутого круга?
- Уникальная стратегия победы над стрессом — заботиться о других. Вокруг нас есть люди, которые нуждаются в поддержке. В результате, стресс перестанет быть единственным, что находится в фокусе нашего сознания. Так вы поможете и им, и себе.

Такой совет специально для стопкоронавирус.рф дал Александр Асмолов – известный российский психолог, заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, директор Школы антропологии будущего РАНХиГС.

#стопкоронавирус #здоровьевприоритете #coronavirus