

Text von: Dr. Vera Hupe, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung medizinische Hypnose (gekürzte Version)

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld /

www.frauenberatung-bielefeld.de

Stand vom: 22.3.2020

Sprache: Russisch

Терапевт Доктор Вера Хупе

Сокращенная версия от 22.03.2020

Что вы можете предпринять, чтобы чувствовать себя здоровее и в безопасности

К кризису с коронавирусом нужно относиться серьезно. Страх перед вирусом, общая неуверенность и неопределенность в настоящее время возрасли. Определенно, это происходит из-за кризисной ситуации и протеворечивой информации и мнений, чему каждый из нас подвергается [...]. Можно с уверенностью сказать: опаснее впасть в панику и терять голову. [...] Страхом можно заразить и остальных людей.

Как можно себя защитить, укрепить иммунитет и успокоится в это беспокойное время?

1. Уменьшите доступ информации: получайте информацию не чаще 1-го раза в день и только из достоверных источников, например радио или подкаст.
2. К информации и советам из достоверных источников относитесь серьезно. Это не должно вас парализовывать, а вызывать уважение к ситуации. В сложившейся ситуации есть 4 способа реакции: потеря головы и парализованность; бегство; нападение или же принятие ситуации и сохранение самообладания.
3. Сократите время, которое вы посвящаете теме коронавируса. Не поддавайтесь на бесконечные разговоры на эту тему. Чем постоянно читать новости в интернете или телефоне, найдите себе другие темы, которые вам интересны.
4. Отвлекайтесь: займитесь уборкой, рахламляйтесь. Сварите что-нибудь вкусное, поиграйте в игры, почитайте книги, прогуляйтесь, найдите хобби, занимайтесь спортом.
5. Используйте вынужденное снижение ритма жизни для того, чтоб сделать выводы. Для чего у вас внезапно появилось время? Что вы давно хотели сделать? Что и кто вам действительно важен в жизни? Что или кто вами управляет? Какие ценности у вас в жизни?
6. Изоляция [...]: Кто может легко находиться с собой наедине, тот, скорее всего, даже рад этому событию. Все другие могут общаться по скайпу, по телефону. Это дает ощущение радости, благодарности, удовлетворенности и уверенности, что в свою очередь укрепляет иммунитет.
7. Участвуйте, например, в социальных проектах помощи слабым слоям населения. Это дает ощущение сплоченности. Сейчас настало время, получить новый опыт или завести новые интересные контакты, несмотря на сложившуюся ситуацию.

8. Держаться вместе делает всех и каждого по отдельности сильнее. Такие кризисы открывают в нас как сильные, так и слабые стороны. Укрепите в себе и других сильные стороны.
9. Расстояние в 2 метра – это хорошая защита от возможного заражения, особенно если другой человек в настоящее время здоров. Не забывайте об этом. Сохраняйте свободу передвижений. Ограничение основного права на свободу передвижения [...], служат защите здоровья от вирусной инфекции. Не более! Улыбайтесь и здоровайтесь, если кого-то встречаете.
10. Выходите на природу: солнечный свет, даже в пасмурную погоду, активирует выработку витамина Д в коже человека. Лес обладает целительной силой. Это доказано научно. Если хотите укрепить иммунитет, находитесь в тесном контакте с природой.
11. Используйте целительную силу природы. Лечебные травы укрепляют иммунную систему. Горчица и лук имеют противовирусное действие.
12. Животные - это тоже природа! Отцените способности животных жить сегодняшним моментом и не переживать.
13. Такие современные методы физической терапии тела как йога и цигун тоже очень полезны. Очень полезны и не трудны методы дыхательной гимнастики для укрепления легких и успокоения души и тела. Так же полезны и другие методы для снятия стресса.
14. Слушайте музыку, которая вам нравится и успокаивает.
15. Пойте, играйте на инструментах, танцуйте. Все это, так же как смех и игры, укрепят иммунитет и дадут ощущение радости и стабильности.

Уделите время своей иммунной системе. В случае инфекции у вас будут все шансы на быстрое выздоровления.

Не заражайтесь страхом, бессилием и беспомощностью, сохраняйте рассудительность и адекватно оценивайте ситуацию.

Оставайтесь добрыми и открытыми. [...]