

## Карантин і нездорові моделі поведінки

*Психолог Річард Охрінг – кандидат наук в області клінічної психології, ліцензований клінічний психолог, засновник і президент Європейської академії когнітивно-поведінкової терапії (ЕАСВТ)*

**Тривале перебування вдома** — фактор ризику нездорової поведінки. Ізоляція підвищує рівень стресу, провокує негативні емоції (занепокоєння і пригнічений настрій), нудьгу, самотність, нав'язливі думки і міжособистісні конфлікти (з членами сім'ї). І, щоб впоратися з ними, люди, на жаль, вдаються до нездорових моделей поведінки: переїдання, вживання шкідливої їжі, надмірного куріння, зловживання алкоголем і психоактивними речовинами.

### ◆ Як із цим впоратися?

✓□ Запитайте себе, що є головною причиною вашої нездорової моделі поведінки (нудьга, самотність тощо). Після визначення причини можна спробувати усунути або, принаймні, зменшити цей фактор.

Наприклад, людина, яка переїдає від нудьги, може, для початку, створити список планів на кожен день, щоб завжди бути зайнятою і не думати про їжу. Дуже корисно мати когось поруч, хто підтримає і проконтролює. Інший приклад: людина, яка через надмірне занепокоєння з приводу різних проблем, пов'язаних з вірусом або карантинном (через проблеми з грошима, здоров'ям, освітою дітей, сімейні конфлікти), п'є занадто багато алкоголю.

✓□ Ефективною технікою для зменшення занепокоєння й нав'язливих думок є mindfulness-медитація. На Youtube є хороші безкоштовні відео, які пояснюють як виконувати вправи на усвідомленість. Якщо, незважаючи на ці зусилля, нездорова модель поведінки все ще зберігається, спробуйте поведінкові стратегії.

✓□ Наприклад, людина переїдає. Можна скласти щоденний план харчування і стежити за успіхом його реалізації, контролюючи його недостатню або надмірну складність.

✓□ Крім того, можна скласти список альтернативної діяльності (заняття гімнастикою, прослуховування музики, перегляд телевізора) та перемикатися на нього, коли захочеться їсти в незапланований час. Також, якщо людина вірить, що їй це допоможе, можна попросити члена родини або друга допомогти перешкоджати бажанню з'їсти щось незаплановане (пацієнт, коли у нього є таке бажання, дзвонить другу, а той намагається його відмовити або відволікти).

Подібні стратегії можна використовувати й для інших проявів нездорової поведінки.

Удачі та бережіть себе! Доктор Річард Охрінг