Життя після карантину

Від початку введення карантину всі ми почуваємося, як діти, закриті під домашнім арештом. Ми скитаємося в нерозумінні того, що відбувається і намагаємося не падати духом після чергових антиутопічних прогнозів щодо перебігу пандемії. У своєму темпі кожен з нас проходить нелегкі етапи кризи: шок, заперечення, злість, депресію й адаптацію. І, щоб не застрягнути на одному з них та швидко подолати цю кризу, потрібно правильно керувати своїми думками й емоціями.

Як стверджують аналітики, життя після карантину не буде таким, яким було до нього, тому нам варто звикати до нових реалій. Очевидно, що вершини своєї актуальності досягнуть послуги психологічної допомоги, адже тривала десоціалізація пагубно впливає на людську психіку. Також важливими будуть навички планування бюджету, оскільки криза на нас чекає не тільки в емоційному плані, але й в економічному. Ну і, звісно ж, багато людей задумаються над роботою в інтернеті: чи то продаж товару типу фоторамок, одягу тощо, чи, можливо, копірайтинг, онлайн-курси й таке інше.

Звісно ж, карантин переживається тривожно й непросто всіма нами, проте завдяки ньому в нас є час поставити життя на паузу й переосмислити себе, щоби потім з новими силами будувати власне життя, цінуючи кожну його хвилину.