Как сохранить душевное равновесие на карантине. Советы психолога



Сейчас многие люди пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей, которые касаются коронавируса и не только. Волноваться в сложившейся ситуации — нормально. Запрещать себе думать о плохом — бесполезно, но, чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком, постарайтесь настроить себя на лучшее: «Да,сейчас трудное время, но все встанет на свои места».

Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Если есть возможность, меньше времени уделяйте интернету — лучше сфокусироваться на себе.

Заведите дневник приятных событий за день: что вызвало у вас улыбку, рассмешило, доставило удовольствие. Это поможет вам выработать привычку замечать приятные мелочи.

Чтобы снизить уровень тревоги, важно научиться расслабляться. Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. Положите одну руку на грудь, а другую на живот и сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно.

Для снятия тревоги можно также использовать технику визуализации. Примите комфортное положение, закройте глаза, успокойте дыхание и представьте себе безопасное место. Это может быть что угодно: дом ваших родителей, дача друзей, площадка, на которой вы любили играть в детстве, и так далее. Постарайтесь воссоздать это место в своем воображении во всех деталях и мысленно побудьте там несколько минут.

Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах — управлять собственным уровнем стресса. Как раз этим и надо заниматься. Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета. Вовремя дистресса мысли бегают по кругу, от этого нарастает тревожность и становится сложно принимать решения. Происходит сужение внимания, и вы концентрируетесь на одном варианте — это так называемое «туннельное мышление». Преодолеть «туннельное мышление» можно, поработав над восприятием. Слышали такую фразу: не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней? Прекрасный способ жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже наше окружение.

Следовательно, изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм.

Нужно свыкнуться с мыслью, что мир живет своей жизнь, поэтому любой факт нейтрален по отношению к вам. Никто не старается сделать

хорошо или плохо вам лично. В конце концов, нам никто не обещал, что все вокруг будет идеальным.

Чтобы сохранить себя, свою целостность нам нужно поменять полярность любого неприятного факта, извлечь из него максимальную выгоду сегодня и сейчас.

Очень важно создать на сложный период некое безопасное место для восстановления сил.

Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них. И для себя создайте некий кокон безопасности -- любимое кресло, диван, плед. Постарайтесь не работать в этом месте, а заниматься только приятными вещами.

Чтобы успокоить себя и не впадать в панику, надо понимать, что именно вас пугает. Скорее всего, дело не в самом вирусе, а в чувстве неопределенности, страхе перед неизвестностью, в непонимании, как быть. Чтобы избавиться от этого страха, необходимо принимать меры, как-то: мытьё рук после возвращения с улицы и до прикосновения к лицу, ношение маски, поддержания расстояния между вами и незнакомым человеком — хотя бы двух метров.

Также вам надо четко знать, какие симптомы бывают у коронавируса, чем он отличается от обычной простуды, и как именно вы будете поступать, если возникнут серьезные подозрения на заболевание.

Как только у вас в голове сложится четкая схема действий, страх отступит. Тогда вы будете знать конкретно, начиная от симптомов и заканчивая своими действиями в случае обнаружения симптомов, как поступать. Лично меня очень успокоила мысль многих врачей о том, что большинство людей на планете, скорее всего, переболеет этим коронавирусом — и ничего страшного.

Как вести себя во время неопределённости, чтобы помочь своей психике?

Во-первых, попытайтесь понять, что управляет вашими действиями: ответственность или паника? Если вами руководит ответственность, то вы остаетесь активным, при этом соблюдая меры предосторожности, стараетесь не спускаться в метро и по возможности само изолируетесь. Если вашими действиями движет паника, то вы скупаете как можно больше продуктов питания. Тем самым вы только увеличиваете тревожные настроения в обществе и негативно влияете на экономику страны.

Во-вторых, спросите себя: «На что я могу повлиять, а на что нет?» Если вы можете что-то изменить — действуйте, если нет — наблюдайте. Действия, направленные на решение проблемы, даже незначительные, помогут успокоиться, вернуться к своему ресурсному «Я» и стать отличным примером и опорой для других.

В-третьих, подумайте о том, что вы можете создать интересного, качественного и нового в сложившейся ситуации. Например, я кинул клич своим самым близким друзьям по всему миру, и у нас состоится первая виртуальная пивная/кофейная посиделка (в зависимости от часового пояса участника). В творческих действиях психика намного более живая, чем в реакции на страх.