

Психологические рекомендации людям, попавшим в условия самоизоляции

Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы.



Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется отовсюду,

предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое мышление.

Часто люди начинают переживать еще и о том, что само по себе их волнение навредит им или верить в то, что при помощи усиленных переживаний можно защитить себя. Эти мысли являются бесполезными для реальной безопасности и, более того, только усиливают ощущение тревожности.

Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!

Вполне естественно сейчас сталкиваться с собственными негативными мыслями и страхами. Но вместе с тем, занимая взвешенную позицию, у Вас получится сформировать долгосрочное оптимистичное видение перспективы развития событий, что поможет снизить уровень тревоги и уровень дистресса.

Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдет и этот!



Займитесь полезной деятельностью!

Тревога и волнение - это естественная адаптивная реакция перед лицом опасности. Волнение мобилизует нас для надлежащих действий в ответ на

опасность. Бесполезные же переживания формируются нашими мыслями и могут очень сильно истощать нас.

Чтобы защитить себя и облегчить стресс, надо занять себя полезной деятельностью.

Используйте своё волнение для того, чтобы быть активным и принимать необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов, следуйте инструкциям Вашего правительства по физической дистанции и пребыванию дома – самоизоляции и дистанцированию. Позаботьтесь о наличии дома необходимых продуктов, воды и лекарств. Старайтесь делать закупки как можно реже и максимально рационально, учитывая свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.

Позаботьтесь о себе в целом. Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Сбалансируйте свой рацион и режим приема пищи. Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна. Избегайте действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).

Организируйте приятные активности. Приятные активности помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать вещи, которые доставляют удовольствие. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать

дома, и посвящайте им время каждый день. Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и членами семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp, звонить семье и друзьям. Находите приятные аспекты своего нового опыта – постарайтесь прочувствовать его. Тогда Вы сможете получать удовольствие и в эти моменты и в воспоминаниях о них.



Способы справиться с волнением.

Хотя это совершенно нормально – сейчас больше беспокоиться и думать о своем здоровье, но Вы можете сделать кое-что, чтобы регулировать уровень своей тревоги. Первое – необходимо ограничить количество времени, когда Вы «волнуетесь».

Для этого надо установить отложенный ограниченный промежуток времени - "час для волнения" в одно и то же время каждый день.

Установите лимит на количество информации, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день.

Подумайте о лучшем времени для этой активности. Не рекомендуется читать тревожные новости перед сном, так как они могут мешать уснуть. Точную информацию о COVID-19 можно найти на сайте Всемирной организации здравоохранения <https://www.who.int/ru> – Доверяйте только проверенным ресурсам! Ни в коем случае не читайте обсуждения на форумах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.

Решайте реальные проблемы деятельно. В основе техники решения проблем обычно лежат вполне формализованные стратегические шаги. Просто напомним их Вам:

- 1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождения и масштаб;
- 2) продумайте возможные варианты решения;
- 3) выберите самое оптимальное на Ваш взгляд решение;
- 4) составьте план действий для осуществления Вашего варианта решения;
- 5) реализуйте свой план;
- 6) оцените результат.

Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень важно взять руководство своей жизни в свои руки.

Техника решения проблем может помочь Вам спланировать структуру Вашего домашнего времени, основываясь на целях и активностях, которые Вы хотите достичь и какими хотите радоваться, сидя дома и не имея возможности выходить в люди.

Если Вы столкнулись с проблемой организации работы из дома или постоянно отвлекаетесь, то попробуйте воспользоваться рекомендациями представленными ниже.



Проблема - Прокрастинация.

Прокрастинация - склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к

жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Перерыв – это вознаграждение за проделанную работу. И тогда Ваша задача – это определить промежуток рабочего времени, после которого Вы будете давать себе разрешение на отдых.

Можно, для начала, например, установить таймер на 30 минут работы, а затем сделать короткий перерыв, скажем – на 5 минут.

Потом снова поставьте таймер и садитесь за работу.

После 30 минут остановитесь и сделайте перерыв, подвигайтесь несколько минут.

Удалось ли Вам выполнить определенный кусок работы за 30 минут? Как Вы себя чувствуете? Надо ли изменить интервалы времени?

Снизьте физический стресс и напряжение во время карантинной самоизоляции

Упражнения для расслабления:

Исследования показывают, что **диафрагмальное дыхание** (медленное дыхание животом) и **прогрессивная мышечная релаксация** (поочередное напряжение и расслабление для того, чтобы определить и преодолеть признаки физического напряжения) полезны для уменьшения общего физического напряжения и способствуют расслаблению. Использование этих расслабляющих упражнений в Вашей повседневной жизни принесут Вам пользу.

Медитация и майндфулнес.

Эти техники полезны для уменьшения волнения и улучшения общего состояния.
<https://lifemotivation.ru/meditation/mindfulness>

Загрузите несколько треков для майндфулнес и слушайте их перед сном.
<https://yosounds.ru/?mp3=Mindfulness+Meditations>

*Отдел психолого-педагогического сопровождения
Педагог-психолог Васянина Василина Олеговна*