

7 психологических рекомендаций, выработанных на горячей линии по коронавирусу

1. Не надо ждать, когда закончится карантин

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

У нашей помощи задача стабилизировать людей, чтобы успокоившись они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

2. В условиях карантина/изоляции нужно найти общность и связь с другими

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантином/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме. Но если сам человек страдает от чего-то, то он на самом деле также может что-то предложить другим, почувствовав большее удовлетворение. Это даст возможность заметить, что многие вокруг также по своему стараются справиться с этой ситуацией.

3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности

У людей сейчас нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

4. Актуализировать прошлый положительный опыт

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? Задачей психолога становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта.

5. Выстроить рутины

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно.

6. Стать больше карантина/болезни

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда хоть на йоту больше. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки.

7. Адаптироваться под изменяющиеся условия

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?

Рекомендации психолога: как справиться с тревогой во время второй волны коронавируса

ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Первый «рецепт»: нам поможет, если мы наведем порядок в настоящем. Это создаст основу для чувства контроля и снизит давление неопределенности.

– Необходимо хотя бы немного подумать и проанализировать текущую ситуацию, то есть внести рациональный компонент, который поможет сгладить повышенную эмоциональность. Как это работает на языке физиологии? Левое полушарие уравнивает правое. Вот почему работает «магия слов», когда мы составляем на бумаге список дел, расписываем планы на будущее или проговариваем ситуацию с друзьями или специалистам – психологам. Это ослабляют негативное состояние (тревогу, вину, стыд) и позволяют нам стать спокойнее и сбалансированнее, - говорит психолог Марина Розенова.

ЭТО УЖЕ НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ И МЫ ЗНАЕМ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

Важно понимать, что вспышка ковида случается уже не в первый раз. Ее прогнозировали и проговаривали. Уже ясно, что помогает противостоять заражению и заболеванию.

- Дебаты по поводу вреда - пользы масок, дистанции и гигиены почти бессмысленны. Опыт первой волны доказал, что это работает. Когда на весах, возможно, жизнь и точно – здоровье, может быть, не следует так отчаянно играть «в умника-нигилиста»? – говорит психолог Марина Розенова.

ЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ И БЛИЗКИХ

Все полезные дела становятся в период пандемии особенно актуальными. Это и полноценное питание, витамины, сон, прогулки и занятия спортом на свежем воздухе. И разумная реализация планов. Придумайте для себя на неделе какое-то полезное развлечение, возможно, это будет экскурсия, может, выставка. Выбирайте те, где есть запись, тогда больше шанс соблюдать дистанцию и снизить риски. А может просто самому или в компании близких разработать прогулочный маршрут на выходные.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ БЫСТРО СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ

1. Дыхание

Самое быстрое и эффективное для снятия тревоги и напряженности упражнение – это работа с дыханием. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленный выдох. Прodelайте упражнение три раза. Эффективно так называемое четырехчастное дыхание или дыхание по квадрату. Сделайте вдох на четыре счета, задержите дыхание на вдохе на четыре счета, затем выдох также на четыре счета и задержка дыхания на выдохе на четыре счета.

2. Работа с телом

- Для снятия тревоги эффективны любые упражнения на «напряжение – расслабление». Можно напрячь изо всех сил мышцы рук, ног, бедра, кисти (кулачки) и затем расслабить. Повторите упражнение несколько раз. Такое упражнение можно проделывать даже сидя на совещании, внешне ничего заметно не будет, а эффект скованности и тревоги уйдет.

- Если есть возможность побыть в уединении, что сбросить стресс помогают отжимания. Не обязательно от пола, можно облегченный вариант – от стены. Также быстро избавляют от тревоги приседания (даже несколько раз дают неплохой эффект). Можно несколько раз сделать наклоны туловища вперед или в сторону. Это быстро возвращает вас к реальности.

- Стойка на одной ноге с поддержанием равновесия (хотя бы несколько секунд) балансирует тело и мозг. Идеально, если получится сделать в стиле «йогов»: руки вверх и сложить в ладони, а поднятую ногу согнуть в колене и «положить» на колено опорной ноги.

- Другой вариант «телесной» серии – сделать «ласточку» (поднятая нога идет прямой назад параллельно полу) – это упражнения сложное, но и для разрядки тревоги, чем сложнее физическое задание, тем лучше «переключение» в реальность.

Эти все упражнения с телом «работают» по механизму «психика через физику», и бывают очень эффективны, если надо быстро «прийти в себя».

4. Активизация сознания и рациональной части личности

- Для того чтобы быстро взять себя под контроль, можно вспомнить, какой сегодня день недели, какая дата.

- Обратите внимание на предметы вокруг себя, какой у них цвет и форма, какой запах. Опишите в слух то, что вы видите вокруг.

- Не глядя на часы, определите, который час и потом посмотрите на циферблат. Скорее всего, вы достаточно точно определите время (почти все люди это могут). А если вы промахнулись, приступайте к тренировкам. Это поможет вам включиться в реальное настоящее. Чувство времени хорошо и быстро тренируется.

- Набросайте план на ближайший час - полтора, затем на день, на неделю.

Эти простые действия помогут вашей психике почувствовать элемент контроля, снять тревогу и неопределенность.