

ЯК ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ. ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

Коронавірус кардинально змінив життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується багатьох сфер: обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Усі заклади освіти незалежно від форми власності та сфери управління мають продовжити карантинні заходи до відповідного терміну.

У випадку з коронавірусом люди найчастіше відчувають дві протилежні емоції: тривогу та заперечення. А взагалі спектр можливих реакцій та емоцій вельми широкий. Люди відчувають страх, можуть впасти в заціпеніння або апатію. На те, як реагує людина, впливає безліч факторів.

Реакції, що ми бачимо зараз у суспільстві – закономірні, адже є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі. Такий психологічний тиск ніби «вмикає» наш мозок, і організм людини переходить у стан «бий або втікай».

У психології існує *п'ять стадій прийняття стресової події*, які цілком можна застосувати й до пояснення поведінки під час пандемії коронавірусу:

1. Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку, це щось на зразок: «Це не у нас...».
2. Злість: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних.
3. Торг: дії направлені на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).
4. Депресія: приходиться повне усвідомлення того, що відбувається насправді.
5. Прийняття: інтенсивність емоцій поступово знижується, з'являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

Рекомендації психологів як зберігати спокій та психологічне здоров'я під час пандемії:

1. Розробити сценарій розпорядку дня та намагатися максимально його дотримуватися всією родиною.
2. Розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину незалежно від віку.
3. Організувати звичне для себе та своєї родини спілкування, розваги та гуртки в режимі онлайн.
4. Сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку.
5. Дотримуватись інформаційної дієти – достатньо один раз у день подивитися новини для того, щоби бути в курсі дійсно важливих подій.
6. Щодня перед тим як встати з ліжка необхідно подумати про щось хороше. Теза про те, що «всі наші думки матеріалізуються» – не порожні слова, а доведений психологами факт.
7. Читайте щодня. Читання – це своєрідна форма релаксації, яка допомагає боротися зі стресом і поганим настроєм.

8. Кожен день обов'язково присвятіть хоча би 15 хвилин фізкультурі. Віруси бояться сильних і позитивних людей.

9. Дивіться пізнавальні програми. Напевно, у кожного є збережені в закладках списки фільмів та серіалів, які вже давно хотілося переглянути.

10. Карантин – ідеальний час для того, щоб отримати нові знання. Сьогодні існують сотні доступних онлайн-курсів.

11. Музеї світу онлайн. Екскурсії можна відвідати, не виходячи з дому.

12. Розбирання мотлоху. Прибирання очищає не тільки простір, а й голову від зайвих думок.

13. Кулінарія. Настав час приготувати щось новеньке!

14. Релакс. Прийняття ванни, медитування, прослуховування музики, дихальні вправи – ці процедури підуть на користь кожному.

Пам'ятайте, панікує лише той, кому нічим зайнятися, а вам тепер є чим! Точної дати кінця карантину та розповсюдження інфекції не існує, тому потрібно не чекати, а адаптуватися до нової ситуації. Більше гуляти, уникаючи людних місць, щоби не накопичувати тривогу.

Виконуйте психологічні вправи:

1. Час занепокоєння. Складіть графік «часу для занепокоєння». Протягом дня виділіть 15-20 хвилин і зустріньтеся зі своєю стурбованістю віч-на-віч. Якщо стурбованість, пов'язана з COVID-19, не покидає вас протягом дня, запишіть її і пообіцяйте собі: «Я займуся нею десь о п'ятнадцятій». Коли настане час для занепокоєння, запитайте себе: мої негативні думки є продуктивними або непродуктивними? В результаті продуктивної стурбованості ви починаєте робити щось корисне вже сьогодні. Наприклад, що ви можете зробити, щоби зменшити ризик? Мити руки, використовувати серветки – виконувати всі поради, спрямовані на профілактику захворювання.

2. Лист-план. Покладіть перед собою чистий папір. Запишіть у два рядки: першочергове (наприклад: зарядка – 30 хвилин, душ – 10 хвилин, сніданок – 10 хвилин, прочитати робочу пошту – 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою – 30 хвилин, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями – 20 хвилин та інше). Починайте свій день з важливого! Відмітьте у вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе!

3. Дихання та м'язова релаксація. Глибоке дихання та усунення м'язового напруження допомагають організму припинити виділяти гормон стресу та почати розслаблятися. «Глибокий вдих (рахуйте: 1-2-3), затримка дихання\напруження м'язів (1-2-3), глибокий видих (1-2-3), не дихаємо\розслабляємось (1-2-3)». Виконуйте цю вправу протягом декількох хвилин і ви помітите зміни свого емоційного стану.

4. Фокус на позитиві. Спробуйте використовувати “щоденник позитивних дій” – щовечора називайте собі 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись упродовж дня. Вони можуть бути незначними, але вони повинні бути. Тобто ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на доброму.

Карантин – річ, звичайно, несподівана. Але цей час дистанційної роботи та навчання можна використати не тільки для захисту здоров’я, а ще й для тренування навички планування справ. Якщо Ви маєте змогу залишитись вдома, завершіть справи, які вже давно відкладали.