

СТОП ВБРОС! СТОП ПСИХОЗ!

Пандемия ставит под угрозу не только физическое здоровье, но и психическое. Защитить и то, и другое можно, соблюдая правила гигиены теоретические и практические рекомендации, помогут уберечь психику от негативных эмоций



ТЕОРИЯ!

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать.

Многие вещи находятся вне зоны вашего контроля. Например, вы не можете контролировать, насколько серьезна вспышка COVID-19 в нашем городе, или влиять на сроки пандемии. Но можете снизить личный риск заболеть и риск того, что по вашей вине заразятся другие люди.

Планируйте, но не акцентируйте внимание на будущем.

Людам свойственно прогнозировать развитие событий, но эта стратегия ведет только к истощению, беспокойству и подавленности. Задаваясь вопросами: «А что если...?», мы, лишь подбрасываем поленья в огонь собственной тревожности. Вместо того чтобы строить гипотезы, сконцентрируйтесь на настоящем моменте. Планируйте свой день — это поможет почувствовать контроль над ситуацией и снизить уровень тревоги.

Оставайтесь на связи, даже когда физически изолированы.

Карантин — это социальная дистанция. Изоляция и одиночество могут отрицательно сказаться не только на психике, но и физическом здоровье. Не забывайте созваниваться с друзьями и родственниками, встречайтесь с ними онлайн. Так вы поддержите себя и поможете другим. Обязательно созванивайтесь по видеосвязи, это создаст иллюзию личного контакта и станет своего рода «витамином» для вашего психического здоровья, снижающим риск депрессии и помогающим ослабить стресс.

Не позволяйте коронавирусу доминировать в каждом разговоре.

Эмоции тоже заразны. Старайтесь не говорить о вирусе с людьми, которые склонны к негативным суждениям. Общайтесь с людьми, которые умеют слушать и вдумчиво оценивать текущую ситуацию. Если у вас нет человека, которому вы доверяете, обратитесь за профессиональной

помощью к психологу или психотерапевту за эмоциональной поддержкой.

Ограничьте время потребления информации о вирусе.

Выделите 30 минут в день на просмотр новостей о распространении вируса. Используйте только официальные источники. Не стесняйтесь ограничивать или прекращать контакт с людьми, группами или сообществами, которые усугубляют ваше беспокойство.

Помогайте другим.

Помощь близким может поддерживать ваше собственное психическое здоровье и благополучие. В основе тревоги часто лежит чувство бессилия. Помогая окружающим, человек чувствует себя сильнее.



П Р А К Т И К А БОРЬБА С «А ЧТО ЕСЛИ...?»

Зафиксируйте сознание в настоящем моменте. Подумайте о том, что происходит прямо сейчас. Это остановит поток негативных мыслей и позволит вашему мозгу вернуться в оптимальный режим работы.

Как это сделать?

- Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Сосредоточьтесь на происходящем «здесь и сейчас», обратите внимание на то, что вас окружает, постарайтесь отметить все, что вы чувствуете: звуки, запахи, ощущения в теле.
- Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать. Ритмичное размеренное дыхание вернет разуму и телу спокойствие.
- Делайте упражнение до тех пор, пока у вас не появится ощущение спокойствия и легкого «дрейфа» в теле.

«СОКРАТОВСКИЙ ДИАЛОГ»

Если вас тревожит какая-то конкретная новость, попробуйте ответить себе на девять вопросов:

1. О чем я сейчас подумал/подумала? Какой образ мне представляется?
2. Почему я считаю эту мысль правильной или истинной? Есть ли доказательства или вероятность того, что эта мысль может быть ошибочной или частично ошибочной?
3. Как можно посмотреть на ситуацию иначе?
4. Каковы мои действия в случае самого неблагоприятного исхода?
5. Какой самый лучший исход?
6. Какой исход наиболее реалистичен?
7. Как бы я поддержал(а) моего друга или подругу, окажись он или она в ситуации, которая меня беспокоит?
8. Какой способ действия я выбираю?
9. Каким будет мой первый шаг?

ТЕХНИКА ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСОВ

Выберите максимально спокойное и тихое место и время, когда дети спят, родственники читают и вас никто не побеспокоит.

- Переведите телефон в бесшумный режим, выключите компьютер и телевизор, чтобы вас ничто не отвлекало
- Займите удобное положение. Важно чтобы на вас были удобная одежда и обувь. Это нужно, чтобы вы не отвлекались на дискомфорт.
- Ваше тело не должно быть напряжено, но при этом и не расслаблено. Попробуйте разные положения, и в результате вы почувствуете то состояние, где ваше тело и собранно, и расслабленно одновременно.
- Глаза лучше закрыть или держать их полуприкрытыми. Руки положите на живот
- Начните дышать в спокойном размеренном ритме, представляя, что у вас в животе воздушный шарик, который вы медленно сдуваете и надуваете. Сосредоточьтесь на физических ощущениях. Дышите естественно. Фокусируйтесь на вашем дыхании, никуда не торопясь.
- Представьте, что ваше дыхание — это волны на море, которые приливают и откатывают назад
- Во время этого упражнения вы можете заметить, что мысли путаются и блуждают, внимание переключается. Это естественно. Не ругайте себя, просто верните мысли к вашему дыханию.

У П Р А Ж Н Е Н И Я

Осознайте свои мысли, эмоции и телесные ощущения в моменте «здесь и сейчас». Просто остановитесь, сделайте несколько осознанных, глубоких вдохов-выдохов и зафиксируйтесь в настоящем моменте. Задайте себе вопросы: «Что происходит в моей голове? В теле? Какие эмоции я испытываю? Что для меня сейчас важно?»

Если вас что-то сильно взволновало:

- Сосредоточьтесь на дыхании.
- Сделайте несколько циклов «вдох — пауза — выдох» на счет «4–6–8».
- Зафиксируйтесь в настоящем.
- Почувствуйте, что будет важно сделать дальше, что для вас сейчас важно? Какой ваш первый шаг?

«5–4–3–2–1»

Это упражнение — простой и эффективный способ восстановления контроля над эмоциями, когда тревога и беспокойство пытаются взять верх над сознанием.

Поможет вернуться в реальность благодаря привлечению всех органов чувств — зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Техника выполнения

1. Осмотритесь и отметьте 5 предметов, которые видите перед собой прямо сейчас.
2. Прислушайтесь к окружающим вас звукам, выделите и зафиксируйте 4 звука, которые вы сейчас слышите.
3. Отметьте 3 физических ощущения — кольцо на пальце, свитер на теле, шершавость поверхности стола и т.д.
4. Почувствуйте 2 запаха, которые вас окружают.
5. Ощутите и зафиксируйте 1 вкус — это может быть вкус кофе или чая, конфеты или вкус языка.

С помощью упражнения вы смещаете фокус внимания на органы чувств. Это помогает сосредоточиться на настоящем и остановить круговорот беспокойных мыслей.

10 благодарностей.

Выберите 10–15 минут, которые вы можете посвятить себе. Проговорите мысленно, за что вы благодарны сегодняшнему дню, будь то солнечная погода, игра с ребенком (домашним животным), 10 минут тишины или интересный разговор с коллегой или близкими. Найдите 10 моментов, за которые вы благодарны. Вспомните и прочувствуйте каждую благодарность — какие эмоции у вас были в тот момент, какие мысли, какие запахи вы ощущали, какой был цвет, вкус у этого момента и т. д. Это упражнение нужно делать каждый день не меньше трех недель.