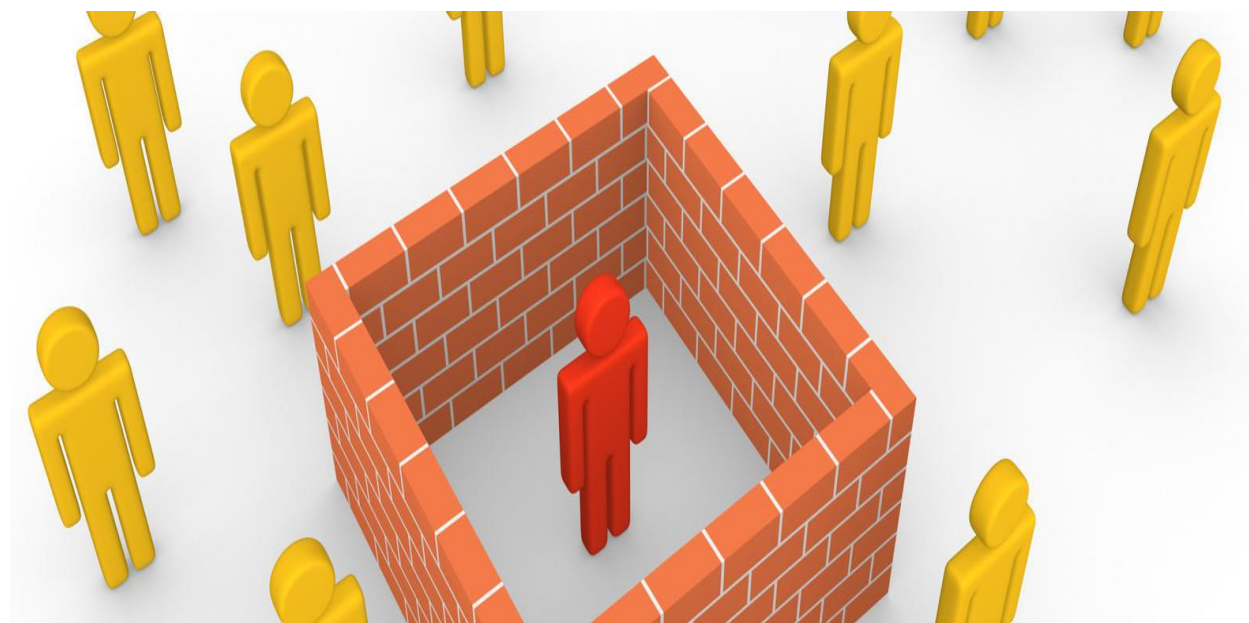


Самоизоляция – не самоликвидация!



С пандемией человечество сталкивается, увы, не первый раз. Но с вызванными пандемией паникой всемирной масштаба, глобальным экономическим кризисом, стремительным уходом всей планеты в виртуальную реальность мы столкнулись впервые. И что же с этим делать? Предлагаю вашему вниманию шесть психологических советов, как в режиме самоизоляции не довести себя до нервного расстройства.

Во-первых, если вас беспокоит психологическое состояние ваше или ваших близких, пожалуйста, обращайтесь за помощью к специалистам. Получить консультацию психолога можно дистанционно. Чем быстрее вы это сделаете, тем меньше вероятность, что придется обращаться к психиатру и принимать лекарственные средства. Психолог обучит вас дыхательным, телесным и другим практикам, которые помогут вам и вашим родным сохранить душевное равновесие и спокойствие. Уделяя специальным упражнениям всего от 10 до 20 минут в день, вы стабилизируете свою психику и избавитесь от застойных стрессовых явлений. Специалист так же объяснит вам, как проживать негативные эмоции. Именно проживать конструктивно, а не подавлять их. Ведь они нам даны природой: и гнев, и печаль, и страх. Прожитые эмоции не приносят вред, а подавленные выбирают в теле органы-мишени и обрушивают на них весь свой непрогоревший потенциал. Если нет возможности обратиться к специалисту напрямую, может быть оказана помощь сотрудниками Детского телефона доверия 8-800-2000-122. В этом нет ничего страшного. Желание обратиться за помощью – это нормальная реакция на не совсем нормальную ситуацию!

Во-вторых, составьте список того, что будет для вас приятным даже в таких стесненных обстоятельствах. Поверьте, таких дел окажется много. Можно изучать иностранный язык по видеоурокам, когда карантин снимут, и вы поедете

отдыхать, вам это очень пригодится. По той же самой причине можно заниматься фитнесом дистанционно, многие фитнес-центры готовят такие уроки. Да много всего может доставить удовольствие: поваляться на диване с настоящей бумажной книгой, приготовить домашний торт, освоить новые умения (а вдруг вам понравится вышивать картины). Спорт и кулинария, забота о собственном теле и саморазвитие – прекрасные помощники в сложных ситуациях. Физическая активность даст возможность мышцам утилизировать гормоны стресса без вреда для здоровья. Стирка и глажение, мытье посуды и уборка тоже подойдут для утилизации адреналина.

В-третьих, продолжаем общаться, пусть пока виртуально. Звоним друзьям и родным по телефону, пользуемся видеосвязью, переписываемся. Скажем разобщению наше твердое «нет!» С теми, кто живет с вами в одной квартире, затеваем разговоры и игры, рассматриваем старые фотографии, вспоминаем приятные моменты и смешные ситуации. Совместные дела спланируют и дают возможность открыть друг в друге что-то новое. Может неожиданно выясниться, что папа замечательно читает стихи, а бабушка мастерски играет на гитаре. Но важно не забыть, что каждый имеет право на личное время и пространство, если кто-то заявил, что хочет побыть немного один, его желание нужно воспринять с уважением.

В-четвертых, наконец-то пришло время разобрать папку с документами, почистить почту, проверить сроки годности продуктов в холодильнике. Можно перебрать книги, чтобы после снятия карантина отнести ненужные в библиотеку. Одежду и обувь тоже хорошо бы пересмотреть, отобрать то, что уже не радует, вышло из моды, устарело, стало мало или велико. Старое, рваное, линялое приготовить на выброс, а годное для ношения оставить, чтобы позже передать нуждающимся. Наведение порядка в шкафах и на жестком диске очень способствует наведению порядка в мыслях.

В-пятых, создаем новые ритуалы и вспоминаем старые. Сразу обозначим, что в нашем случае ритуал – это не пляски с бубном у костра, а простые ежедневные, повторяющиеся действия. Например, если вы каждое утро собирались на работу или учёбу под релакс-музыку, то, что мешает сейчас завтракать, заправлять постель под ту же музыку? Если вы всегда заправляли постель, то продолжайте это делать. Это и есть ритуал, это и есть тот «якорь», тот «мостик», который соединяет нашу жизнь «до» с той жизнью, которая будет «после». Вспомните, какие ритуалы-«якоря» у вас есть, возьмите их в настоящее. Придумайте новые, например, каждый день после завтрака выучивать новое стихотворение. Такие ритуалы дают ощущение упорядоченности жизни, ее прочности, стабильности. Пожалуйста, не меняйте резко свой режим. Если вы всегда просыпались в 7.00, а сейчас стали спать до 11.00, то вы сбиваете с суточного ритма свой организм, свои биологические часы. Организм не может понять, что ему делать и расходует ресурсы на переключение. Когда мы сможем вернуться к обычной жизни, вам придется снова подвергнуть свой организм большому потрясению.

В-шестых, к своему пребыванию на карантине можно подойти осознанно, понимая, что соблюдая ограничительные меры мы спасаем жизни: свою, жизни друзей, родных, соседей, коллег по работе. Это наша с вами миссия, это наша работа – мир спасти. Каким будет этот мир после окончания пандемии, карантина и кризиса зависит не только от властей, цен на нефть, курса валют и прочего, но и от нас с вами. Если мы будем соблюдать очень простые правила, то новый мир не будет напоминать картину из фильма-катастрофы. Если мы останемся людьми, то мы справимся и следующую весну будем встречать в парках и на стадионах, в театрах и на выставках, наслаждаясь солнцем и свободой.