

## *Как сохранить душевное равновесие на самоизоляции*

Кажется, что карантин никогда не закончится и сидеть дома уже невмоготу? Новости про коронавирус напоминают страшное кино, уровень тревоги и раздражения нарастает и вы балансируете на грани депрессии и нервного срыва?

### **КАРАНТИН ВЫБИЛ ИЗ КОЛЕИ?**

Первое, что нужно осознать, так это то, что сейчас у нас кардинально нарушен привычный образ жизни, а новые устои еще не сформировались. Это всегда вызов для человека, для психического и физического состояния. Но важно и другое, что сейчас именно от каждого из нас зависит, как ответить на этот вызов.

#### **Советы психологов:**

Как вернуть предсказуемость и ритмичность жизни? Планировать ту ежедневную деятельность, которая зависит от нас и не тревожиться о том, что от нас не зависит. Можно начинать с того, чтобы делать план на ближайшие несколько часов, потом – на несколько дней, на неделю. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние:

- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);
- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня;
- включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;
- по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые.

### **ТРЕВОГА НАКРЫВАЕТ С ГОЛОВОЙ?**

Мы все сейчас очень тревожимся. Тревога – это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным. Но случается, что тревога буквально накрывает человека с головой и концентрироваться становится сложно. Именно такая по-научному генерализованная тревога побуждает человека искать информацию – изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию – это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, снизить тревогу. Но нужно понимать, что особенность нашей психики такова, что отрицательные стимулы воспринимаются ярче, а это – вновь усиливает тревожность. «Замкнутый круг» тревоги.

#### **Вы можете чувствовать:**

- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;
- неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому (в том числе положительному) поводу и даже без видимого повода, эмоциональная нестабильность;
- могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или бледность кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

#### **Советы психологов:**

- сведите к минимуму количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений. Лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики;
- обращайтесь внимание на смешные форматы подачи материала, юмор помогает снизить тревогу;
- запланируйте себе свои любимые дела! Просмотр любимых фильмов, чтение книг, обучение чему-то новому;
- давайте себе систематическую физическую нагрузку – спорт, уборка, перестановка в доме и поиск новых возможностей пространства;
- периодически, когда тревога накрывает, делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).

## **НАЧИНАЮТСЯ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ?**

Когда долгое время приходится быть с родными постоянно рядом, не разлучаясь, все непроявленное становится явным. Проступают не выраженные ранее, но давно назревшие конфликты.

### **Вы можете чувствовать:**

- нарастающее напряжение по отношению друг к другу, потребность все чаще побыть одному;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность, хочется плакать;
- хочется, чтобы все оставили в покое и ушли куда-нибудь подальше.

Важно помнить, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена семьи влияет на состояние каждого в этой небольшой группе. Это значит, что любой из нас может сделать что-то такое, что повлияет на общую ситуацию, сделает климат в семье более приятным и теплым.

### **Советы психологов:**

Главное правило сейчас, - не устраивать разбор полетов, не припоминать все, что было за долгие годы совместной жизни, оставьте это на потом. Будьте более внимательны и уступчивы, не втягивайтесь с так называемые ситуационные конфликты, выяснения, «чья правда правдивее». Постарайтесь договориться о правилах поведения в семье, заботьтесь друг и о друге и будьте внимательными к потребностям другого.

- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу, например: сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, уйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;
- включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;
- проявляйте заботу друг о друге, радуйте друг друга спонтанными приятными поступками, проявлениями добра;
- занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды);
- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что это не «разнарядка», каждому нужно столько времени, сколько нужно, и длительность может очень различаться. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;
- сохраняйте внешние контакты с друзьями по телефону и видеосвязи.

Педагог-психолог Силищева Л.Н.