

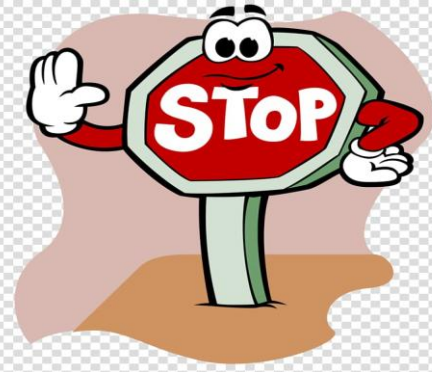
Как чувствовать
себя комфортно в
условиях
карантина и
самоизоляции

- ▶ Вспышка коронавирусной инфекции вызывает у людей эмоциональные переживания, стресс и в конечном итоге панику. Стресс — это всегда реакция на какую-то информацию, стимул. Стресс не просто вызывается чем-то внешним, мы сами придаем значение стимулу.
- ▶ В целом реакция зависит от многих субъективных факторов. Например, от личностных особенностей: человек может быть склонен к невротизации или быть ипохондриком. Также реакция зависит от опыта, от пережитых ситуаций, травм. Некоторые люди склонны к катастрофизации — прогнозированию очень нехороших последствий происходящего.
- ▶ Последствия стресса могут быть физиологические: нарушение сна, пищевого поведения. Может быть нарушение эмоционального баланса. Кроме того, начинается гиперментализация — прокручивание негативных мыслей по поводу того, что происходит. Отсюда — раздражительность, слезливость. Реакции могут быть разными в зависимости от человека.
- ▶ Почему это так? Потому что так устроен наш мозг, наша психика.

Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!

Советы Как пережить карантин и самоизоляцию





Применяйте Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

Составьте режим дня

Возможность спланировать свой день даже при нахождении круглые сутки дома даст ощущение контроля и, как следствие, принесет чувство спокойствия. Если у кого-то нет привычки самоорганизации, есть риск уйти в бесцельное времяпровождение.

- Каждый член семьи может организовать себе удобное рабочее место так, чтобы по возможности не мешать другим. Помогает и график домашних дел.
- Вовремя ложитесь спать и спите не менее 8 часов. Это обязательно, чтобы не создавать дополнительных условий для депрессии.



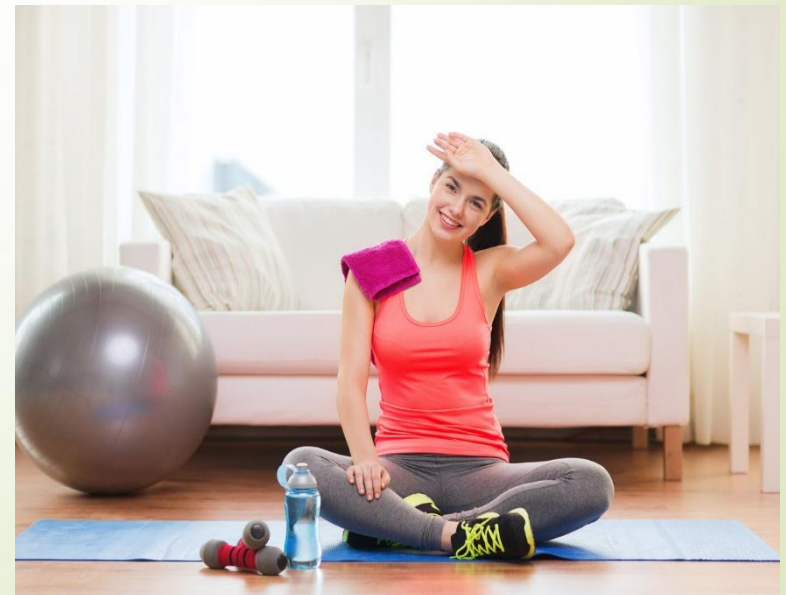
Поддерживайте спокойную обстановку в доме



Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка помогает отвлечься и держать себя в тонусе. Это может быть, допустим, утренняя зарядка, гимнастика, силовые упражнения, танцы. Особенно успокаивают тренировки с дыхательными практиками, например, йога. Выходите на балкон или гуляйте вокруг дома, чтобы дышать свежим воздухом.



Правильно питайтесь

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.





Соблюдайте информационную тишину

Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Общайтесь



Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.





Ищите положительные стороны

Если изменить ничего в настоящий момент нельзя примите ситуацию как свершившийся факт и постарайтесь найти в ней положительные стороны. Например, вынужденное сидение дома можно использовать для саморазвития: больше читать, пройти онлайн-курсы или получить дополнительное образование, слушать музыку, смотреть любимые фильмы, общаться с друзьями через интернет-программы.



Проживайте момент здесь и сейчас

Карантин – хороший повод улучшить качество своей жизни. Обычно мы улучшаем его покупками, постоянным приобретением. А здесь мы должны выработать умение обходиться самым необходимым и в то же время погружаться в каждую минуту, проживать ее по максимуму.

Если вы едите что-то вкусное – почувствуйте вкус и замечайте красоту. Создавайте атмосферу: сервируйте стол, устраивайте себе праздник. Если смотрите фильм – погружайтесь в переживания героев. Если вам просто хочется поваляться – расслабляйтесь полностью. В этот момент не думайте, что «жизнь проходит мимо», а постарайтесь почувствовать приятный покой во всем теле.

Заземляйтесь

Если дело дошло до панической атаки, возникает реакция «бить или бежать», сопровождающаяся выбросом адреналина, хотя мозг понимает, что жизнь вне опасности. Но человек чувствует головокружение, частое биение сердца, ему трудно дышать, и от этого еще больше боится. В этот момент нужно осмотреться вокруг и почувствовать свое тело, контролировать дыхание. Выйдите на улицу и вдохните воздух, почувствуйте, как ступаете по земле.



Думайте о будущем с надеждой, а не с тревогой



Оставьте себе место для фантазии: «А куда я поеду, когда карантин закончится? Куда я полечу, что куплю, с кем встречу?».

Пребывание дома на изоляции – это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.



Берегите себя!