

Как сохранить душевное равновесие на карантине. Советы психологов

Из-за распространения коронавируса во многих странах действует общенациональный карантин. В России такие меры введены, тем не менее все больше людей — вынужденно или добровольно — переходят к жизни в режиме самоизоляции. Советы о том, как провести эти недели без вреда для психики

Сейчас многие люди пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей, которые касаются коронавируса и не только. Волноваться в сложившейся ситуации — нормально. Запрещать себе думать о плохом — бесполезно, но чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком, постарайтесь настроить себя на лучшее: «Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места». Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Если есть возможность, меньше времени уделяйте интернету — лучше сфокусироваться на себе.

Заведите дневник приятных событий за день: что вызвало у вас улыбку, рассмешило, доставило удовольствие. Это поможет вам выработать привычку замечать приятные мелочи. Чтобы снизить уровень тревоги, важно научиться расслабляться. Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. Положите одну руку на грудь, а другую на живот и сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно.

Для снятия тревоги можно также использовать технику визуализации. Примите комфортное положение, закройте глаза, успокойте дыхание и представьте себе безопасное место. Это может быть что угодно: дом ваших родителей, дача друзей, площадка, на которой вы любили играть в детстве, и так далее. Постарайтесь воссоздать это место в своем воображении во всех деталях и мысленно побудьте там несколько минут. Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах — управлять собственным уровнем стресса. Как раз этим и надо заниматься. Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета. Во время дистресса мысли бегают по кругу, от этого нарастает тревожность и становится сложно принимать решения. Происходит сужение внимания, и вы концентрируетесь на одном варианте — это так называемое «туннельное мышление». Преодолеть «туннельное мышление» можно, поработав над восприятием. Слышали такую фразу: не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней? Прекрасный способ жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже наше окружение. Следовательно, изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм.

Нужно свыкнуться с мыслью, что мир живет своей жизнью, поэтому любой факт нейтрален по отношению к вам. Никто не старается сделать хорошо или плохо вам лично. В конце концов, нам никто не обещал, что все вокруг будет идеальным.

Чтобы сохранить себя, свою целостность нам нужно поменять полярность любого неприятного факта, извлечь из него максимальную выгоду сегодня и сейчас.

Очень важно создать на сложный период некое безопасное место для восстановления сил. Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них. И для себя создайте некий кокон безопасности -- любимое кресло, диван, плед. Постарайтесь не работать в этом месте, а заниматься только приятными вещами.

Чтобы успокоить себя и не впадать в панику, надо понимать, что именно вас пугает. Скорее всего, дело не в самом вирусе, а в чувстве неопределенности, страхе перед неизвестностью, в непонимании, как быть. Чтобы избавиться от этого страха, необходимо принимать меры, как то: мытьё рук после возвращения с улицы и до прикосновения к лицу, ношение маски, поддержания расстояния между вами и незнакомым человеком — хотя бы двух метров. Также вам надо четко знать, какие симптомы бывают у коронавируса, чем он отличается от обычной простуды, и как именно вы будете поступать, если возникнут серьезные подозрения на заболевание.

Как только у вас в голове сложится четкая схема действий, страх отступит. Тогда вы будете знать конкретно, начиная от симптомов и заканчивая своими действиями в случае обнаружения симптомов, как поступать. Лично меня очень успокоила мысль многих врачей о том, что большинство людей на планете, скорее всего, переболеет этим коронавирусом — и ничего страшного.

Время вынужденной изоляции может стать при должном подходе трансформационным этапом, этапом «куколки», после которого из гусеницы вылупляется бабочка. Бесконечная суэта общества потребления отдаляет, изолирует нас от нашей самости, центра души. Мы не можем повлиять на курс валют и нефти, но в наших силах обратиться к самим себе, чтобы обрести живой источник внутри себя, не привязанный к ценообразованию природных ресурсов.

Если не поддаваться общему психозу, можно использовать время в изоляции для поиска личных ответов на главные вопросы бытия. Лично мне в эти дни очень хочется перечитать «Доктора Живаго», часть романа, посвященную пребыванию Живаго и Лары в Варыкино. Отрезанные от всего мира в революционное лихолетье, влюблённые постигают тайны жизни и смерти, любви и бессмертия. Возможно, не у всех есть великая любовь, как у Лары и доктора Живаго, но есть, например, произведения искусства, соприкосновение с которыми мы откладывали на потом. Возможно, «потом» сейчас и наступило.

Мир переживает социальную турбулентность, но она не должна стать разрушительной для нашей личности. Люди, стремящиеся к внутреннему равновесию, знают, как важно не беспокоиться о будущем и не сожалеть о прошлом. Сейчас многие столкнулись с потерями, связанными как с пандемией, так и с падением мирового рынка. Возможно, нас ждут еще большие потери. Но также возможно, что в долгосрочной перспективе эти проблемы обернутся приобретениями для всего человечества. Попробуйте принять материальные потери, впустить в сердце сочувствие к болеющим и умирающим, и вы почувствуете, как ваша тревога соединяется с глубиной мудрости