

Карантин – час, який можна провести якісно й корисно. Поради психолога



Нині ми знаходимося у самоізоляції через карантин. Майже весь час проводимо вдома, безумовно, позбавлені деяких звичних справ і розваг, дещо обмежені у просторі та виборі занять; перебуваємо в інформаційному потоці, наповненому негативними новинами і прогнозами, пов'язаними з пандемією коронавірусу. Як же використовувати цей час ефективно і щодня залишатись у ресурсному стані?

Безперечно, ми всі різні. У кожного з нас власна картина світу, свої цінності. Ми маємо різні світогляди, темпераменти, різний досвід і способи реагування в складних ситуаціях та різні стратегії подолання цих ситуацій. Усі ці стратегії й способи можуть бути прийнятними, якщо є для Вас результативними і допомагають зберегти внутрішню рівновагу. Відтак, і спосіб «проживання» самоізоляції буде у кожного особистий, індивідуальний.

Проте, психологи мають доволі універсальні поради щодо того, як правильно організувати життя під час карантину, аби зберегти психічне і психологічне здоров'я. Дослухатись або не дослухатись до цих порад – обирати Вам!

⇒ Виконуйте рекомендації фахівців щодо збереження здоров'я та профілактики захворювань.

⇒ Зверніть увагу на свій стан (і фізичний, і психологічний). Чи Ви «у нормі»? Чи можете поліпшити свій стан? Що саме Ви могли б для цього зробити? Чи потрібна Вам допомога? У разі потреби, чи знаєте до кого звернутись?

⇒ Будьте «тут і тепер», у реальному місці, в реальних обставинах. Зосередьтесь, що з Вами відбувається (в тілі, думках)? Проаналізуйте, що посилює тривожний стан, а що – заспокоює.

⇒ Запитайте в себе, що Ви могли б змінити, а що ні. Дійте відповідно до ситуації.

⇒ Продумайте режим дня, складіть чіткий план власних дій (не забувайте включити в цей план дозвілля!) і дотримуйтесь його. Зберігайте повсякденні звички. Це Вас зорганізує й додасть впевненості.

⇒ Їсти і спати краще за звичним графіком. Харчуйтеся регулярно, споживайте здорову їжу. Під час їжі не відволікайтесь. Пийте достатньо води. Стежте за гігієною сну. Висипайтесь!

⇒ Знаходьте час для рухової активності.

⇒ Дотримуйтесь інформаційної гігієни. Встановіть чіткий інформаційний режим, отримуйте інформацію з надійних офіційних джерел, дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, критично мисліть.

⇒ Проаналізуйте власні потреби і визначте, які із них першочергові, а які – другорядні. Подумайте, як можна їх реалізувати. Дбайте про задоволення своїх першочергових потреб і потреб Ваших близьких! Встановіть баланс між «потрібно» та «хочу».

⇒ Відкоригуйте домашні обов'язки.

⇒ Складіть фінансовий план щодо кризової ситуації. Визначіть, що потрібно купувати насамперед, а що, можливо – пізніше. Лишіть запас на непередбачувані витрати.

⇒ Відмовтеся від тотального контролю ситуації. Це викликає нестабільність та невротизує.

⇒ Організуйте особистісний простір, поважайте простір інших і не порушуйте (кожному із нас, час від часу, потрібно побути «наодинці з собою»). Виділяйте час для себе. В цей час робіть те, що дарує Вам радість, спокій, задоволення, відновлює Ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

⇒ Піклуйтесь про себе.

Підтримуйте інших та звертайтеся за підтримкою.

⇒ Пам'ятайте про цінності, що є сенсом Вашого життя. Визначте й усвідомте, що у Вашому житті є вагомим, а що не має важливого значення, і вибудуйте повсякдення згідно з цими пріоритетами.

⇒ Приділяйте увагу своїм емоціям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з Вами відбувається.

⇒ Не тримайте все у собі. Якщо є змога, діліться своїми думками й емоціями з людьми, які здатні Вас підтримати (добре у таких ситуаціях допомагають і техніки виписування).

⇒ Не відмовляйтеся від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки – це важлива частина життя.

⇒ Шукайте нові можливості: знання, спорт, хобі. «Спіймайте свою хвилю!»

⇒ Знайдіть себе! Карантин – нагода саморозвитку, самоактуалізації. Скористайтесь цією нагодою.

⇒ Радійте навіть незначним досягненням. Будьте вдячними собі та іншим!

⇒ Не намагайтеся докорінно змінити власне життя, живіть у природному для Вас ритмі.

⇒ Пам'ятайте про цілющі властивості гумору: гумор і сміх знижують стрес та напругу. Скористайтесь цим. Загалом, позитивне налаштування досить важливе, як під час карантину, так і в будь-який інший час.

Самодопомога під час стресу



Основний зміст самопомоги під час стресу полягає в необхідності відновлюватися.

⇒ Практикуйте дихання для зняття тривоги. Наприклад, так зване «дихання по квадрату»: на рахунок «1,2,3,4» ми вдихаємо повітря; на «1,2,3,4» – затримуємо дихання; на «1,2,3,4» – видихаємо; на «1,2,3,4» – знову затримуємо дихання. Якщо виконувати цю вправу кілька хвилин – хвилювання знижується.

⇒ Працюйте! Будь-яка діяльність – ефективний спосіб переключення уваги, боротьби з панікою і тривогою.

⇒ Оцініть ситуацію з іншого погляду, знайдіть позитив. Наприклад: необхідність виконувати роботу онлайн – Ви давно планували опанувати інтернет-ресурси, а зараз маєте змогу реалізувати ці плани; багато часу витрачаєте на роботу, проте саме зараз, в умовах карантину, Ви маєте можливість більше знаходитися вдома зі своєю сім'єю тощо. *Випишіть 10 позитивних висновків на аркуш паперу!*

⇒ Створіть список стресорів. Наприклад: «самотність», «велика кількість негативної інформації», «неможливість вийти на вулицю» тощо. Проранжуйте ці стресори від 1 до 10 (за силою впливу) і навпроти одразу запишіть ресурсну активність, яка може Вас підтримати. Це те, що знімає напругу.

⇒ Пригадайте позитивний досвід подолання труднощів, складних ситуацій: – *Що Вам допомогло? – Які люди були поруч із Вами та допомогли пережити стрес? – Якщо їх зараз уявити поруч, то щоб вони сказали Вам? – Як би вони підтримали Вас?...* Це ті ресурси, за допомогою яких Ви здатні впоратись із досить складними ситуаціями. І вони завжди для Вас доступні.

⇒ Згадайте або уявіть безпечне місце, в якому почуватиметесь добре, спокійно, затишно й у повній безпеці. Згадайте (або уявіть) всі особливості цього простору, його звуки й запахи, відчуття на шкірі й в тілі.

⇒ Сконструйте у своїй уяві «живий» образ цього ресурсного місця. Можете «відвідувати» це місце упродовж дня і «перебувати» там деякий час у разі потреби.

⇒ Сама думка про це безпечне місце нагадуватиме Вам, що ситуація з часом стабілізується. Науково доведено, що застосування активної уяви (коли ми уявляємо або пригадуємо приємні образи) здатне суттєво покращувати наш психологічний стан.

Стреси у нашому житті відбуваються постійно й неочікувано. Але ми здатні впоратися з ними, набуваючи нового досвіду та зміцнюючи віру в себе!

Кожна наша емоція важлива, наші переживання (навіть ті, які нас лякають) – цінні! Це – наш внутрішній навігатор, до якого слід дослухатися.

Ми не можемо змінити світ або інших людей, але ми можемо змінити себе і простір навколо себе: зробити його безпечним, затишним і радісним!

Ми впораємось!

Будьте здорові, дбайте про себе і своїх близьких!

Взято: <https://ippo.kubg.edu.ua/content/17061>