

## **Психологические рекомендации людям, попавшим в условия самоизоляции**



Карантин и изоляция - вещи неприятные, но нужные. И похоже, в ближайшие недели многим из нас придется жить в ограниченном пространстве со взрослыми членами семьи и бодрыми, требующими внимания детьми. А еще придется отчасти заменить ребенку учителя. Мы собрали советы психологов и инструкции о том, как легче пережить вынужденное “заточение” семьи в собственном доме.

### **Почему нам трудно быть рядом с близкими слишком долго**

Наверняка вы замечали, что после долгого общения люди устают друг от друга. Часто семья едет в отпуск и ждет воплощенной идиллии, как на картинках в журнале, а вместо этого приходится регулярно выяснять отношения. Вот и теперь: вам приходится работать из дома, а рядом занимаются своими делами живые дети, и атмосфера накаляется... Психологи уверяют: уставать друг от друга - нормально. Может быть, и не слишком приятно, но это в нашей природе. Если мы поймем и примем это, то уже будем меньше огорчаться.

Почему так происходит? С одной стороны, человеку нужна смена обстановки и уединение: это помогает восстановиться и “переварить” все недавние истории. С другой стороны, включается еще один интересный психологический механизм. Мы так устроены, что постоянно видим у близких их “теневые процессы”, сложности и слабости. Почти всегда нам сложно это выносить, мы очень хотим это исправить или “развидеть” - и не можем. Редкие “просветленные” люди могут смотреть, как сын ленится, дочка кривляется, муж чуть что закрывается от общения, - и испытывать по этому поводу спокойное принятие.

Чаще всего люди начинают злиться на близких и ситуацию, иногда сами не понимая почему. А это просто исчерпывается ресурс пристального внимания к близким и нарастает конфликт между идеальной картинкой и реальностью. Поэтому нам нужен отдых друг от друга и переключение на разные дела, чтобы мы могли успокоиться и набраться сил.

### **Снижайте планку ожиданий. Временно**

Чтобы меньше злиться на близких, снижайте планку ожиданий от них хотя бы на время. Не пытайтесь срочно перевоспитать, исправить, навести красоту. Как говорила Скарлетт О’Хара, “я подумаю об этом ... после карантина”. Гоните от себя идиллические картинки семейной жизни. Сейчас ваша главная задача - спокойно пройти напряженный этап: просто будьте рядом с ними как есть. В более подвижное

время разберетесь.

## **Ловите счастливые моменты**

Старайтесь ловить моменты счастья: щечки ваших детей, запах волос, вечерняя книжка, утренняя возня, родные голоса. Наслаждайтесь всем, чем только можно. Думайте о том, как ценно то, что есть вы и есть ваши близкие. Все чаще люди пишут в соцсетях о том, что карантин помогает нам “высветить” главное, что недаром сейчас мы заперты в собственных семьях. Может быть, это шанс остановиться, почувствовать сердцем сквозь суету и тревоги, что важные вещи - любовь, забота, человечность - очень простые, и для них всегда есть место.

## **Побудьте одни**

Старайтесь уединиться и давать близким отдельное пространство и отдельное друг от друга время. Разбегайтесь по разным комнатам, сидите в одиночку на кухне или в ванной, смакуйте одиночный поход в магазин. Пусть каждый член семьи сможет остаться в своем “коконе”: может быть, во время чтения книжки или компьютерной игры, за работой или домашними делами. Не “выдергивайте” близких оттуда срочными вопросами и напоминаниями. И берегите себя.

## **Сбрасывайте напряжение**

Сбрасывайте эмоциональное напряжение, как вы умеете: прогулка или поход в магазин, пробежка или гимнастика дома, компьютерные игры, музыка в наушниках, лютый танец в запертой комнате, хорошее кино. Детям тоже надо как-то сбрасывать эмоции: побегать, подурить, поиграть в Майнкрафт по сети с другом. Устраивайте им прогулки, хотя бы посмотрите с балкона на закат... Иначе накопившееся напряжение выйдет во время общения, и вы получите грубости или капризы.

## **Поддерживайте режим дня и бытовые ритуалы**

Даже если никому в семье не нужно вставать в семь утра и наряжаться перед школой или офисом, продолжайте поддерживать порядок и режим дня. Назначьте адекватное время подъема, наводите чистоту в доме, договоритесь о времени, когда дети делают уроки, вы работаете, семья обедает или полдничает. Следите без фанатизма за выполнением обычных домашних дел: застеленные кровати, уборка, чистая обувь - всё как вы привыкли. Это поможет избежать хаоса в делах и ощущениях, уравновесит состояние детей и взрослых.

Заведите простые семейные ритуалы. Например, перед сном вы пьете травяной чай с вареньем (и валерьянкой, триптофаном, пикамилоном - смотря что советует ваш терапевт). Или за завтраком каждый рассказывает, что ему снилось.

## **Не перегружайтесь из-за детской учебы**

Если вы в ужасе от количества заданий, которые присылает школа и которые вам теперь приходится контролировать, остановитесь и подумайте вот о чем. Нынешняя ситуация с учебой - экстренная. Школы совершенно не представляют, как именно и в каком объеме нужно учить детей дистанционно, что хорошо, а что плохо в этом деле. Поэтому они все придумывают на ходу и стараются на всякий случай прислать побольше заданий. Ведь тогда дети выучат хоть что-то, а школе будет что предъявить контролирующим органам.

## **Гоните от себя тревожные мысли**

В мире сейчас в самом деле происходят печальные вещи. Но что будет происходить в маленьком мире вашей семьи - во многом зависит от вас. Если вы тревожитесь, не читайте новости, не открывайте посты с шокирующими съемками или фото. Ваша задача сейчас - снизить собственный уровень стресса, это необходимо для психического здоровья и устойчивости. В спокойном состоянии вы гораздо нужнее и собственной семье, и окружающему миру. Выполняйте простые рекомендации по защите, это тоже

успокаивает: мойте руки, носите маску в общественных местах.

Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы

Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется ото всюду, предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое мышление.

Часто люди начинают переживать еще и о том, что само по себе их волнение навредит им или верить в то, что при помощи усиленных переживаний можно защитить себя. Эти мысли являются бесполезными для реальной безопасности и, более того, только усиливают ощущение тревожности.

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

Вполне естественно сейчас сталкиваться с собственными негативными мыслями и страхами. Но вместе с тем, занимая взвешенную позицию, у вас получится сформировать долгосрочное оптимистичное видение перспективы развития событий, что поможет снизить уровень тревоги и уровень дистресса.

**Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдет и этот!**



## Займитесь полезной деятельностью!

**Тревога и волнение** - это естественная адаптивная реакция перед лицом опасности. Волнение мобилизует нас для надлежащих действий в ответ на опасность. Бесполезные же переживания формируются нашими мыслями и могут очень сильно истощать нас.

### **Чтобы защитить себя и облегчить стресс, надо занять себя полезной деятельностью.**

- Используйте своё волнение для того, чтобы быть активным и принимать необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов, следуйте инструкциям вашего правительства по физической дистанции и пребыванию дома – самоизоляции и дистанцированию. Позаботьтесь о наличии дома необходимых продуктов, воды и лекарств. Старайтесь делать покупки как можно реже и максимально рационально учитывая свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.
- Позаботьтесь о себе в целом.

Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения.

Регулярные физические упражнения дома.

Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи.

Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна.

Избегайте чрезмерного потребления алкоголя и кофеина, а так же действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).

- Организуйте приятные активности

Приятные активности помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать вещи, которые доставляют удовольствие. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день.

Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и членами семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp, звонить семье и друзьям.

Находите приятные аспекты своего нового опыта – постарайтесь прочувствовать его. Тогда Вы сможете получать удовольствие и в эти моменты и в воспоминаниях о них.



Хотя это совершенно нормально – сейчас больше беспокоиться и думать о своем здоровье, но Вы можете сделать кое-что, чтобы регулировать уровень своей тревоги. Первое – необходимо ограничить количество времени, когда Вы «волнуетесь».

Для этого надо установить отложенный ограниченный промежуток времени - "час для волнения" в одно и то же время каждый день. Установите лимит на количество информации, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день. Подумайте о лучшем времени для этой активности. Не рекомендуется читать тревожные новости перед сном, так как они могут мешать уснуть. Точную информацию о COVID-19 можно найти на сайте Всемирной организации здравоохранения [who.int](http://who.int). – Доверяйте только проверенным ресурсам! Ни в коем случае не читайте обсуждения на форумах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.

**В основе техники решения проблем обычно лежат вполне формализованные стратегические шаги. Просто напомню их вам:**

- 1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождения и масштаб;
- 2) продумайте возможные варианты решения;
- 3) выберите самое оптимальное на ваш взгляд решение;
- 4) составьте план действий для осуществления вашего варианта решения;
- 5) реализуйте свой план;
- 6) оцените результат.

Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень важно взять руководство своей жизни в свои руки.

Техника решения проблем может помочь Вам спланировать структуру вашего домашнего времени, основываясь на целях и активностях, которые Вы хотите достичь и какими хотите радоваться, сидя дома и не имея возможности выходить в люди.

**Если Вы столкнулись с проблемой организации работы из дома или постоянно отвлекаетесь, то попробуйте воспользоваться советами для преодоления прокрастинации, сформулированные в когнитивно-поведенческой терапии.**



### **Проблема - Прокрастинация.**

Перерыв – это вознаграждение за проделанную работу. И тогда ваша задача – это определить промежуток рабочего времени, после которого Вы будете давать себе разрешение на отдых.

Можно, для начала, например, установить таймер на 30 минут работы, а затем сделать короткий перерыв, скажем – на 5 минут. Потом снова поставьте таймер и садитесь за работу.

После 30 минут остановитесь и сделайте перерыв, подвигайтесь несколько минут.

Удалось ли Вам выполнить определенный кусок работы за 30 минут? Как Вы себя чувствуете? Надо ли изменить интервалы времени, подкорректировав первоначальный тайминг? Если да, то начните снова и испытайте его!

**Берегите себя, берегите семью и близких, старайтесь отдыхать и радоваться друг другу в это странное время. Мир внутри - это та самая “кислородная маска”, которую нужно надеть в первую очередь. И будьте здоровы!**