Как пережить пандемию COVID-19 и не сойти с ума

Сейчас очень важно не поддаваться тревогам и панике. Ваше психологическое состояние напрямую влияет на способность организма бороться с вирусом

Вирус, пандемия, обсервация, карантин, самоизоляция, смерть – такой себе набор слов из американских триллеров про катастрофы. Если вы когда-то смотрели такой фильм, вспомните то чувство напряжения в собственном в теле, которое появлялось у вас от разворачивания сюжета на экране. И тут внезапно, это не сюжет из фильма, а вполне себе реальность каждого жителя в этом мире. И чувства, которые мы испытываем, уже касаются этой самой реальности.

Вполне очевидно, что каждый из нас чувствует страх, тревогу и панику. Некоторые защищаются отрицанием – не признают карантин и демонстративно нарушают правила поведения (вспомним блогера, который облизывал унитаз, а потом заразился коронавирусом). Все происходящее - вполне закономерная реакция на стресс, который мы все испытываем и будем испытывать.

Давайте же сделаем этот период менее стрессовым и более ресурсным благодаря простым действиям, которые может сделать каждый из нас.

1. Сделайте распорядок дня для себя или для своей семьи

Постарайтесь сделать так, чтобы распорядок был для вас комфортным. Не стоит просыпаться в семь утра, потому что надо, просыпайтесь в комфортное для вас время – дайте возможность отдохнуть вашему телу и психике. Если же у вас есть маленькие дети, постарайтесь организовать график "дежурства" с ребенком. Чтобы вы по очереди могли отдыхать, заниматься бытовыми делами или работать.

2. Если у вас есть дети – постарайтесь их поддержать

Дети, как и взрослые, столкнулись с тем, с чем никогда не сталкивались. Это вызывает у них тревогу и влияет на их поведение. Вы могли заметить, что дети стали хуже засыпать, больше просыпаться ночью, появились страхи, которых раньше не было, они больше требуют внимания, лезут на руки и устаивают скандалы по поводу и без. Таким образом дети говорят нам, что им сейчас тяжело. Поверьте, им тяжелее, чем нам.

Если ребенок чувствует, что родитель эмоционально нестабилен, он ведет себя также нестабильно. Потому что переживает и не справляется со своими переживаниями. Пожалуйста, не требуйте от детей прочитать пять книг за карантин, выучить 10 стихов и вызубрить таблицу умножения, потому что наконец-то есть время.

Лучше подумайте, как улучшить ваши отношения. Обнимите вашего ребенка, поцелуйте, поговорите с ним о том, что он чувствует, как у него дела.

3. Личные границы

Самое время узнать про свои границы и границы наших родных и близких. Договоритесь о том, что каждый из вас имеет право на одиночество. Для этого он идет в зону Х в квартире, и там к нему никто не приходит.

Желание побыть одному – естественное желание. Мы не привыкли находиться так близко и так долго вместе. Психологи ожидают большое количество разводов, потому что испытание близостью пройдут не все. Для того чтобы этого не произошло, научитесь договариваться и принимать факт, что партнерам нужен отдых друг от друга.

4. Социальные связи

Люди в большинстве своем очень социальные существа. Нам важна принадлежность к группе и к сообществу. Благодаря онлайн-сервисам, встречайтесь с вашими коллегами в эфире, обсуждайте антикризисные идеи для выживания бизнеса в этой непростой ситуации, придумывайте что-то новое.

Проводите вечера с друзьями и родственниками онлайн, устраивайте тематические онлайн-вечеринки. Благо, все это сейчас доступно и помогает эмоционально переключиться. Также позволяйте вашим детям общаться с друзьями онлайн. Детям с младшего школьного возраста это очень важно. Ведь они сейчас учатся дружить, ссориться, мириться. Давайте им такую возможность. Не отбирайте у них гаджеты. Пусть общаются. Они будут вам благодарны.

5. Спорт

Самое время начать заниматься спортом или, кто занимался, активно продолжаем. Карантин рано или поздно закончится, а лето в любом случае начнется.

6. Красота

Милые девушки, будьте к себе внимательны. Ухаживайте за собой, за своими волосами, лицом и внешним видом. Не забывайте менять одежду для дома, делать макияж и укладки. Ваши мужчины будут вам благодарны.

7. Саморазвитие

Поставьте себе цель. Но она не должна выходить за грани вашего комфорта, о чем так часто любят говорить бизнес-тренера. Сделайте свою цель комфортной

для вас. Если вы хотели научиться шить, сесть на шпагат, выучить английский или начать медитировать - самое время. Но только, если вы этого хотите и это вам интересно. Цель - не выйти из зоны комфорта, а наоборот – зайти в нее.

8. Принятие и поддержка

Всем нам непросто. Мы с трудом выдерживаем неопределенность и тратим много сил на то, чтобы бороться с происходящим. Спросите сами себя: могу ли я на что-то повлиять? Например, на курс доллара, на рост экономики, на количество заболевших/умерших/выживших от коронавируса. Если да, делайте что-то. Если нет, примите тот факт, что сейчас вы не в силах на что-то повлиять.

Освободите свой внутренний ресурс для себя, своих родных и близких. Если чувствуете, что не справляетесь – научитесь просить поддержку и помощь. Обратитесь к психологу – сейчас многие готовы помогать за очень небольшие деньги.

Помните, карантин рано или поздно закончится, и то, какими мы выйдем из него, в большей степени зависит только от нас.

Ольга Королик

психолог, гештальт-терапевт,

руководитель Психологического центра ALTERA