

Как в режиме самоизоляции не потерять ощущения контроля над своей жизнью (профилактика и преодоление панических настроений).

Мы все оказались в состоянии неопределённости.

Мир встал на паузу и изменился. В этой ситуации нас одолевает тревога. Иногда даже ощущение потери контроля над своей жизнью. Мы не знаем, что будет, кроме того, что экономический кризис нам всем обеспечен.

У каждого свой способ справляться с неопределенностью и тревогой.

Есть люди, которые справляются с тревогой только тем, что выбрасывают ее вовне. Именно они любят накручивать себя до предела, катастрофизируя все, превращая в беспросветней мрак, и после выбрасывают этот мрак на близких или в сеть. Это не обдуманное, не «переваренное», сырое переживание.

А те, кто не выбрасывают вовне, могут уйти либо в отрицание проблемы, либо - в депрессивное состояние, либо терпят, не контактируя со своими чувствами, которые, оставаясь «не переваренными», могут разрушать тело.

Универсального рецепта справляться с тревогой и неопределенностью - нет. И попытки обрести хоть какую-то ясность в нынешней ситуации могут носить только условный характер. Но я - за то, чтобы попытаться.

Почему бы не взять ответственность за свою эмоциональную гигиену. Мыть можно не только руки.

Рекомендации:

1. Вопросы, на которые можно попытаться себе ответить: Что произошло? Резкие перемены. Нестабильная ситуация. «Что это для меня значит»? Ответить. «И что»? Ответить. «Что страшит больше всего»? Ответить.

2. Четко разделить (лучше письменно) на что вы можете повлиять, на что не можете. Чем больше найдёте точек влияния, тем меньше ощущения безысходности. То, на что можете влиять – делайте. Одна только теория не работает. Нужны действия. Даже простые.

3. Провести «инвентаризацию» своих ресурсов: способностей, наработок, навыков, друзей, знакомых, друзей в соцсетях. Вспомнить, что в вашем прошлом были неприятности и трудности, и вы справились. Значит, есть навык преодоления. Вспомнить какие ваши личные качества помогали решать трудные вопросы, переживать разочарования и невзгоды. (Может, воля к жизни, юмор, упрямство, помощь другим и др). Можно пройти онлайн

тест Лазаруса на копинг-стратегии для того, чтобы разобраться какие ваши стратегии справляться с трудностями чрезмерные, а какие не активны.

4. Помнить, что все мы в одной лодке. Другие люди тоже в данный момент учатся справляться с обрушившимися на них трудностями.

5. Вечером отмечайте, что удалось за сегодня, хвалите себя даже за мелочи.

6. Не требуйте от себя 100% КПД. Разрешите себе, живому человеку, справляться, как умеете. Не ругайте себя за неудачи. Огромная доля психической энергии уходит на подавление стресса, отчаяния, беспомощности и других разоряющих нашу душу эмоций и чувств.

7. Виктор Франкл, психолог переживший ужасы концлагеря говорил о том, что выживать было легче тем, кто представлял, что он хочет сделать в будущем. Планируйте, что хотелось бы сделать в будущем. Однако здесь тонкий момент, который заключается в том, чтобы не «замереть» в ожидании окончания ситуации. Важно планировать будущее, но не отказываться от настоящего. Делать, что должно. Попытаться найти новые возможности для себя.

8. В организационном плане:

- режим дня, режим сна;
- обязательно движение. Гормон удовольствия через движение;
- договоритесь со своими родными о времени, когда никто вас не будет трогать;
- уход за собой;
- улыбайтесь другим людям.

Так же вы можете обращаться за помощью к психологу по номеру 89381678370. Пишите на вотсап, чтобы договориться о консультации.

С уважением, ваш психолог, Лебсак Е. И.