

Как не дать стрессу затопить разум?

В связи с последними событиями мы все оказались в ситуации чрезмерного стресса. Что мы можем сделать в качестве самопомощи?

– **принять свой страх** – понять, что происходит с нами.

«Мне страшно!»

Поэтому, первое, что стоит сделать, честно признаться себе: мне не комфортно, эта ситуация пугает меня, мне страшно. Самая стрессовая часть – это неизвестность. Когда никто точно не знает, что будет, и на сколько может стать плохо.

Есть и хорошая новость. По сути, страх смерти не является неожиданностью для нашей психики. С определенного возраста (еще в детстве) мы успешно осваиваем эту идею и существуем с ней всю жизнь. Мало кто знает, какой ему отпущен срок, и для кого «Аннушка уже пролила масло», но это понимание не мешает нам планировать ежедневные дела, отпуск, мечтать о том, чем займемся на пенсии.

Хорошее упражнение для себя, составить список, чего именно вы боитесь, что вызывает наибольший стресс. И для каждого пункта описать действие самопомощи. Например:

- Дефицит продуктов: сделать небольшой запас, чтобы было спокойнее.
- Страх одиночества: договориться с друзьями и коллегами о встречах в Скайпе.
- Невозможность повлиять на ситуацию: не совсем правда.

Вы можете влиять на ситуацию – соблюдая меры безопасности, самоизоляции. Или предложив свою помощь в качестве волонтера.

Никто из нас не будет жить вечно. Но мы бы хотели, чтобы наше существование было осмысленным. Это время сейчас с собой, с семьей – не только испытание для нашей психики, но и возможность роста. Доступ к новым ресурсам поддержки друг друга и самоподдержки, сплочения.

Мы можем справиться с этим

Это переход к фазе: «Я думаю, мы сможем справиться со всем этим».

Если у вас есть понимание алгоритма безопасного поведения, и вы закупили все что вам нужно, чтобы чувствовать себя дома комфортно, можно

составить для себя список желаний – приятные дела на время самоизоляции, которые вы давно хотели сделать дома, но все не хватало времени. Пусть в нем окажутся не только дела для вашей радости, но и дела, в которых вы полезны для кого-то.

Подумайте, насколько нам повезло! У нас есть Интернет, а значит, оперативные новости о ситуации; есть социальные сети, где мы находим поддержку единомышленников; есть огромная TV индустрия, которая изо всех сил старается разнообразить наш досуг (у каждого есть список сериалов, до которых все не доходили руки).

И не забудьте стряхнуть пыль с коврика для йоги – физическая активность отлично снимает стресс – а значит, у коврика тоже появился шанс быть полезным.