

Как сохранить психическое и физическое здоровье при пандемии

(советы психолога)

1. Составьте список конкретных разумных мер, которые вы можете сделать для защиты себя от коронавируса. Например, можно найти телефон горячей линии по коронавирусу у себя в регионе, изготовить защитные маски, провести ревизию имеющихся лекарств и дезинфицирующих средств и т.д. Когда появится четкий список реальных дел, действуйте строго по нему, методично решая конкретные задачи и не позволяя мозгу отвлекаться на какие-то гипотетические проблемы, накручивать панику.

2. Не пропускайте через себя весь вал информации на тему коронавируса. Выберите один-два на ваш взгляд надежных источника и получайте новости оттуда.

3. Ограничьте обсуждения типа «А я слышал...», «Говорят что...». Такие обсуждения, как правило, не несут конструктивной информации, а ведут к накручиванию негатива.

4. Возвращайте себя в здесь и сейчас. Что бы не происходило где-то ещё, прямо сейчас вы находитесь у себя дома и конкретно в данную минуту ваши дела обстоят не так уж и плохо. Вернитесь из ужасных мыслей в реальный мир. Пощупайте, ощутите его и себя в нём. Может быть в дальнейшем у вас есть задачи, которые вы пока не знаете, как решить. Но это будущее, которое еще не наступило и не факт, что наступит. Когда наступит, тогда и будете переживать. Данное замечание не об отказе от планирования, а об исключении неконструктивных переживаний по событиям которые где-то в будущем («планирование» не равно «переживания»).

5. Остановитесь и оглянитесь. Если ваша жизнь мелькает, как в немом кино, остановитесь. По возможности побудьте реально или хотя бы мысленно наедине с собой. Самоизоляция — это практически уникальная возможность, когда не надо никуда бежать. Услышьте, почувствуйте себя. Вспомните, что хотели в детстве, в юности, когда стали взрослым. Туда ли вы идёте, живёте? Может быть захотите что-то в жизни изменить?

6. Пообщайтесь со своими близкими, родственниками и родителями. Поинтересуйтесь, что они чувствуют. Не дежурными фразами «Как дела? Нормально», а с искренним интересом. Зачастую в современном мире близкие люди становятся очень далекими. Работа отдаляет друг от друга супругов, коллеги становятся роднее родных... Но ведь когда-то было не так? И, может быть, сейчас самое время попытаться это вернуть?

Старшему поколению ваше внимание бывает нужно не меньше, чем реальная помощь. Вспомните всё то хорошее, что было у вас и у ваших близких в жизни. Скажите добрые, теплые слова или, может, попросите прощения. Попробуйте поучаствовать в том, что интересно вашим близким, предложите составить компанию в том, что интересно вам. Здесь важно больше не формальное участие, а живой интерес к человеку.

7. Найдите себе занятия по душе. Лучше опять же сначала составить список всех своих желаний. Напишите список без критики в режиме «мозгового штурма» всего, что бы вам хотелось сделать. Вспомните, например, своё детство. Зачастую, самые заветные мечты и желания идут именно из детства. Выберите из получившегося списка, чтобы вы могли сделать, не нарушая самоизоляции. Остальные желания еще успеете реализовать после карантина.

8. Займитесь физической нагрузкой. Сейчас в интернете большое количество различных видео с зарядками, упражнениями и т.д. Это, может быть, и что-то для подготовки к пляжному сезону или для поддержания здоровья (дыхательные, лечебные гимнастики). В любом случае физическая нагрузка способствует улучшению настроения и помогает телу отреагировать физически все «угрозы жизни», которые вы через себя пропускаете.

9. Сделайте дома уборку, избавьтесь от лишнего, наведите порядок. Реальный мир достаточно плотно связан с внутренним и, чтобы навести порядок в голове, нужно сначала навести его вокруг себя. Выбросите неисправную технику, старые журналы, документы, счета, вещи из разряда «а вдруг пригодится...». Сами увидите и почувствуете, как изменится ваше жильё и настроение.

10. Выделите время и место для одиночества. Для большинства людей достаточно тяжело находиться постоянно в ограниченном пространстве. Выделите время для одиночества своего и близких. Это особенно бывает актуально для мам с детьми, когда к вечеру самоизоляции они выматываются больше, чем на работе. Конечно это непросто, но я знаю семьи, которые поделили обязанности, время и даже в однокомнатной квартире уединяются в ванной или на балконе. Возможно дело здесь не столько в уединении, сколько во внимании друг к другу, но результат определенно есть.

11. Медитируйте. Это поможет успокоиться, услышать себя, освободиться от страхов. В интернете сейчас море медитаций на любой вкус.

12. Займитесь изучением чего-нибудь нового, что пригодится в жизни после самоизоляции. Научитесь готовить новое блюдо, печатать вслепую, изучите новинки и дополнительные навыки для своей работы. Это и развлечет вас и пригодится в жизни после самоизоляции.