



ЯК ЗБЕРЕГТИ ДУШЕВНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Рекомендації для студентів та батьків від психолога коледжу

Зараз всі ми опинились в досить складній, можна навіть сказати, кризовій ситуації. Це ситуація суцільної невизначеності. По-перше, ми хвилюємось як за своє здоров'я, так і за здоров'я наших близьких, друзів та навіть людей у всьому світі. По-друге, невідомо, скільки це буде продовжуватись. По-третє, наш звичний перебіг життя зазнав серйозних змін: більшість наших планів довелось або відкласти на невизначений термін, або ж взагалі анулювати. По-четверте, нам довелось екстрено опановувати нові способи взаємодії із зовнішнім світом та шукати альтернативу виконання звичної роботи. І це додаткове навантаження, особливо в умовах стресової ситуації.

Людина в ситуації надмірного стресу може відчувати:

- **на рівні тіла** - м'язове напруження, втому, безсоння, переїдання, болі;
- **на рівні емоцій** - тривожність, дратівливість, апатію, знесилля, перепади настрою, небажання нічого робити;
- **на ментальному рівні** - погіршення пам'яті та мисленнєвих функцій, нав'язливі циклічні думки, «тунельне» мислення.

Причому, особливо уважними потрібно бути через певний час. Тому що спочатку тривога заставляє нас бути досить активними, бути постійно в діяльності і це, з одного боку, допомагає нам з нею справлятися, але з іншого, якщо ситуація досить затяжна, перебування тривалий час в надмірному напруженні може призводити до протилежних станів – апатії, депресивних епізодів.

Тому наша задача – якісно пережити цей період. Не дозволити стресу зруйнувати нас і зберегти своє фізичне, емоційне та ментальне здоров'я. Навіть в цих умовах зберігати відчуття повноти життя.

Як це зробити? Можливо, вам стануть в нагоді наступні поради:

1. Прийняти реальність і усвідомити своє ставлення до ситуації

Зазвичай ми хочемо, щоб в нашому житті траплялись лише хороші події і намагаємось впливати на це, облаштовувати своє життя відповідним чином: контролювати перебіг обставин, щоб створити для себе максимально безпечні та комфортні умови. Але важливо визнавати, що не все залежить від нас. І це зріла позиція дорослої людини. Час від часу трапляється те, що нам не підвладне. Та навіть в цих умовах ми можемо адаптуватись до ситуацій найбільш оптимальним чином.

Ми можемо впливати, як мінімум, на своє ставлення до того, що відбувається, і на свої дії. Отже, якщо відноситись до вимушеної ізоляції як до в'язниці, то почуття будуть не з легких. Але якщо ви подивитесь на неї як на міру, необхідну для збереження життя та здоров'я, то це знизить рівень негативних переживань. Тоді, навпаки, ви зможете бути емоційно відкритими до нових можливостей, які, попри всі негаразди, неодмінно приносить будь

яка кризова ситуація. Адже якщо ми позбавляємось одних речей, коли вони нам стають недоступні, то ми починаємо шукати щось нове.

2. Дозволити собі відчувати негативні переживання і надати собі підтримку

Цей пункт витікає з попереднього. Так, інколи в житті стаються події, які нам не подобаються і ми з цього приводу можемо відчувати різні неприємні емоції та почуття: злість, страх, гнів, сум, розчарування, безпорадність, пригніченість ... тощо. І при всьому цьому важливо розуміти, що з нами все Ок! Це абсолютно нормальна емоційна реакція людини на обставини. Ми маємо право це відчувати. І не потрібно «триматись», «прориватись», «тримати фасон» і т.п. весь час. Краще дозволити собі прожити ці емоції та почуття в реальному моменті, і тоді вони обов'язково пройдуть, а на зміну їм прийдуть інші, більш конструктивні для подальшого адаптаційного процесу. Адже чим більше ми будемо ігнорувати свої негативні почуття, намагатись їх приховувати, тим більше вірогідності, що пізніше вони проявляться вже в значно неприємніших станах – неконтрольованих спалахах гніву та агресії, психосоматичних захворюваннях, депресивних або ж панічних епізодах. Тому краще все ж таки бути чесними з собою і дозволити собі певну слабкість та вразливість. Ми люди, ми не всесильні і маємо на це право. Варто визнати, що в ситуації суцільної невизначеності і навіть загрози нам може бути потрібна підтримка. І жінкам, і чоловікам – всім! І це нормально. Що може допомогти? Ви можете поговорити з кимось про свої почуття, називаючи їх, розповідаючи, що з вами відбувається. Це можуть бути близькі люди чи друзі. Також можете звернутись до психолога. Зараз більшість спеціалістів консультують онлайн.

Одна з технік, яка може допомогти вам не витіснити переживання, але й не дозволити їм захопити вас занадто сильно, – давати собі час на переживання по таймеру. Дайте собі 5-10 хвилин на переживання, можливо, навіть сльози, а потім поверніться до звичних справ. Так можна робити стільки разів, скільки в цьому є потреба. З часом ви відчуєте полегшення.

3. Створюйте ритуали

За допомогою них ми можемо відчувати, що хоча б якісь зони стабільності в нашому житті все-таки є і на щось ми можемо впливати. Тому важливо в цей період дотримуватись певного розпорядку. Можна його прописати для себе на папері чи дошці. І коли ви будете бачити, що він у вас є і ви можете його контролювати, це вже буде певною опорою.

4. Приділяйте увагу своєму тілу

Починайте свій день з уваги до свого тіла. Крім звичайних гігієнічних процедур, це можуть бути нескладні рухові вправи (такі розминки зараз легко знайти в інтернеті) або ж просто вільний танець під улюблену музику, самомасаж. Пийте достатню кількість води. Контакт з тілом допоможе вам відчувати себе цілісними, допоможе «включитись» і додасть енергії на день. Фізична активність також допоможе зняти стан надлишкової активації нервової системи, викликаній продукуванням гормонів стресу. Тож знайдіть свій прийнятний спосіб. Це також може бути певним ритуалом який допоможе відчувати, що є щось постійне, доступне і реальне, і дозволить відчувати себе більш спокійно і впевнено.

5. Дозвольте собі просту улюблену діяльність, не наповнену глибоким сенсом

Вона має цілющий ефект. Чому? По-перше, вона наповнює нас емоційно, приносить відчуття задоволення і ресурсу. А це саме те, що нам зараз так необхідно. У звичайному, завантаженому повсякденними речами житті, ми або знецінюємо цю діяльність, або ж банально не можемо виділити на неї час. По-друге, через таку діяльність ми можемо зняти надлишкову енергію активації нервової системи, направити її в реальну дію, а не безкінечно запускати тривожні думки по колу.

Це може бути

- малювання
- рукоділля
- спів, караоке
- танці в навушниках
- читання

- перегляд фільмів, серіалів
- настільні ігри
- прибирання
- кулінарія та приготування смаколиків
- вирощування рослин
- планування
- медитація
- самомасаж
- обійми з близькими людьми, які поруч
- спілкування з друзями по відеозв'язку тощо.

Оберіть прийнятні саме для вас способи зниження рівня напруги. Вони дозволять спрямувати енергію в конструктивне русло, а не на самознищення.

Можна скласти свій список бажаних справ і заглядати в нього кожного дня, задаючи собі питання: «Чого мені хочеться саме сьогодні?». При цьому важливо прислухатись до себе і самому регулювати міру своєї активності. Обирати саме таку справу, яка оптимальна для вас на даний момент. Зберігайте баланс між активністю та відпочинком, всьому повинно бути місце.

6. Виділіть собі час і простір

Якщо ви живете не одні і одночасно в домі знаходяться довгий період разом з вами інші люди, то важливо разом обговорити, як влаштувати життя так, щоб у кожної людини був час і простір для себе. Взагалі, це потрібно і в звичайному житті, але під час карантину особливо. Адже ми не завжди можемо в будь-який час вийти на вулицю і побути на самоті в разі потреби. Тому можна спільно домовитись, як це можна влаштувати. Якщо у вас є окрема кімната, то це простіше. Достатньо просто попросити, щоб певний час до вас ніхто не заходив і не турбував. Але якщо окремої кімнати немає, то можна попросити близьких займатись своїми справами, начебто вас тут немає. І на це має право кожен член родини.

7. Розмежуйте діяльність

Під час карантину в одному приміщенні відбувається і домашнє життя, і навчання, і робота. І з цим пов'язані певні труднощі. Всі ці види діяльності можуть накладатись одна на одну, день може зливатись з ніччю, робота з відпочинком. Це може втомлювати, дезорієнтувати. Тому краще не готувати сніданок під час навчання чи роботи. Робіть одну справу зараз. Тоді буде зберігатись певна структура і ясність.

8. Комунікуйте із зовнішнім світом

Підтримуйте емоційні соціальні зв'язки. Спілкуйтесь на різноманітні теми. Проявляйте себе в соціальних мережах.

Важливо зберігати відчуття перебігу життя навіть в умовах ізоляції. Є дослідження, які свідчать про те, що люди з широкою соціальною підтримкою більш стійкі до всього і навіть менше хворіють на інфекційні захворювання.

9. Опануйте способи саморегуляції

Існують спеціальні вправи, які допоможуть вам знизити рівень стресового відгуку з боку нервової системи. Виконуйте їх у випадку підвищення рівня тривоги.

Ось деякі з них:

1. Тілесні вправи

- Дихання по квадрату: на чотири рахунки вдих, на чотири рахунки затримайте повітря, на чотири рахунки – повільний видих, на чотири рахунки – затримайте дихання. Повторіть декілька разів.

- Опора: встаньте, відчуйте, як ваша стопа опирається на поверхню, відчуйте твердість і надійність поверхні. Походіть по кімнаті, усвідомлюючи те, як поверхня вас підтримує. Можна при цьому звернути увагу на своє дихання: ходіть по надійній поверхні і відчувайте, що ви дихаєте.

- Варіант сидячи: поставте ноги на підлогу, відчуйте спиною, сідницями та стегнами стілець чи крісло, ту поверхню, на якій ви сидите. Помітьте, на що опираються ваші руки. Зосередьте на цьому увагу на деякий час. Також можете приєднати спостереження за диханням, якщо це вам допомагає.

- Обійми. Можете самі себе обійняти руками і побути так деякий час. Можна при цьому говорити собі якісь заспокійливі слова.

- Прогресивна м'язова релаксація: по черзі напружувати певну частину тіла, утримувати напруження якийсь час, а потім відпускати його. При цьому спостерігати як розслабляється ця частина тіла. Так поступово пройтись по всіх частинах тіла окремо, а потім напружити і розслабити все тіло. Можна повторити декілька разів.

2. Психологічні вправи

- Можна прикрити очі і пригадати щось приємне зі свого минулого: прогулянку з коханою людиною, приємні вихідні в улюбленому місці тощо. Пригадайте картину в деталях: пору дня, погоду, оточення, запахи, тактильні відчуття, своє самопочуття при цьому. Побудьте певний час із цим образом, насолодіться ним, а потім, коли відчуєте, що достатньо, відпустіть його.

- Випивайте склянку води, уявляючи, що з кожним ковтком ви стаєте спокійнішими і все краще можете справлятися зі своєю тривогою.

До того ж існує спеціальний мобільний додаток «Антипаника», який допоможе нормалізувати стан у разі виникнення панічного епізоду. Також ви завжди маєте можливість звернутись до спеціаліста - психолога і отримати необхідну допомогу.

І пам'ятайте: це все одно закінчиться! Поступово з часом ми все одно повернемося до звичного ритму життя. Адже ми маємо шанс увійти в нього з новими здобутками. Тому що криза несе не тільки неприємності і втрати, але також має здатність «розширювати» нас. Що це означає? Це означає, що прийшов час навчати чомусь новому, що стане в нагоді в нових умовах, покращить нашу адаптацію до світу, що змінюється. І це те, що від нас точно залежить!

Фото: iStockphoto (Benjavis)

У будь-який спосіб ви можете звернутися по психологічну допомогу.

Лісовська Лілія Вікторівна, практичний психолог,
тел. (097)-577-92-18