

КАРАНТИН: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Карантин впливає на наше життя і, безперечно, впливає на кожного. Хтось пішов у вимушену відпустку, хтось втратив роботу, а хтось – ґрунт під ногами.

Як пережити кризу, впоратись із емоціями та знайти рівновагу?

«Розділіть мамонта на шматочки»

Коронавірусна інфекція «закриває» людей вдома. Як із цим справлятися?

Треба розуміти, що ситуація справді є для нас незвичною. Її цілком можна називати кризовою. Тому що в нас є три масштабні проблеми – ситуація із самим коронавірусом, панікою через епідемію і ще є соціально-економічні проблеми, адже бізнес зупиняється, можливо, деякий закриється. Люди природньо переживають, чи матимуть роботу. Ситуація є емоційно складною, тому що є комплексною. Люди дезорієнтовані – не знають, що їм робити, їхній звичний режим змінився.

Тому кожному потрібно розділити ці три проблеми окремо, як то кажуть, «розділити мамонта на шматочки» і подумати, що він може з кожною проблемою зробити.

МОЗ щоденно подає інформацію про поширення вірусу. Потрібно скласти для себе алгоритм базового фізичного захисту турботи про своє фізичне здоров'я і про близьких. Що я можу зробити для себе, щоб вберегтися – почати від масок та гігієни і максимально ізолювати себе від контактів. Важливо також приборкати паніку. Індивідуальна паніка – це наше ментальне здоров'я, за нього треба дбати стратегічно. Коронавірус закінчиться, а наша нервова система залишиться. Важливо щодня дбати про стабілізацію емоційного стану.

А щодо соціально-економічної кризи, то маємо розробити бюджет, що ми можемо собі дозволити на час карантину і розробити стратегію – можливо, вивчити якісь нові напрями.

Чому люди масово скуповують медикаменти? Це теж панічне?

Треба розуміти, що так люди намагаються стабілізувати себе, бо для людської психіки дуже притаманно мати відчуття контролю над своїм життям. Коронавірус виглядає страшним, а рекомендації, що необхідно мити руки та носити захисну маску виглядають занадто просто, тому люди вигадують, що ще можуть зробити в цій ситуації.

«Перелаштуйте життя на нові рейки»

Стрес впливає на наш імунітет. Як не піддатися стресовому стану?

Треба почати з того, що ми вже піддалися стресу. Бо чим кардинальніші зміни, тим більше вони викликають напруження і стрес. Не варто мати ілюзій, що ми йому не піддаємося. Але стрес є для того, щоб зрозуміти, що щось відбулося. Це нормальний стрес – щоб мобілізуватись, щоби перелаштувати своє життя на інші нові рейки. Але є стрес надмірний, некорисний.

Нормальним є переживати. Ми заскочені зненацька, тому спочатку виникає шокова реакція, потім вона переходить у злість, бо всі плани змінилися, не до кінця зрозуміло, як діяти. Наступна стадія – це втрата стабільності та спроба повернути все як було, а за нею депресія. Нам доводиться робити те, до чого ми не звикли. В тому числі, сидіти вдома. Не всі люблять турбуватися про своє фізичне, психічне, ментальне здоров'я. Але є позитив, що після такого суму приходить прийняття нового досвіду і тоді ми можемо адаптуватися до нового життя. Втім, коли ми затримуємося на якійсь стадії надто довго, ми не можемо зорієнтуватись. Якщо відчуваємо сильне пригнічення, настрій не змінюється і немає періоду полегшення, то потрібно звертатись по допомогу чи самостабілізуватися.

А як можна собі самому допомогти?

Паніка виникає тоді, коли ми чітко не можемо зрозуміти, якою точно є небезпека, але емоції нам говорять, що відбувається щось страшне. І ми починаємо ірраціонально боятися. Тому насамперед потрібно вгамувати емоції. Що ми можемо для цього зробити?

Перш за все старатися лишитися автором своєї поведінки, тобто, встановити для себе режим дня. Що я роблю вранці, обідом і ввечері, бо для стабілізації нашої психіки важлива циклічність. У нас є період напруження і розслаблення. Вранці бажано робити помірні фізичні навантаження, впродовж дня повторювати звичні ритуали. Важливо також включитися на те, щоб допомагати іншим, а також дякувати за те, що є хорошого в сьогоднішньому дні. Таким чином, ми включаємо гормональну хвилю окситоцину. Коли ми допомагаємо іншим, то організм нагороджує нас цими гормонами: ми допомагаємо іншим і від цього відчуваємо в собі ресурси, що все гаразд.

Також важливо зробити для себе обов'язково «екстрений аналіз». Що варто робити, коли щось піде не так, до кого я можу звернутися, відповідно, скласти список із п'яти людей. Визначити, що ми будемо робити, якщо виникне панічний настрій – включити музику, почитати книжку, посадити квіти, відшукати ресурсні активності, які раніше мені подобалися, почати малювати або вивчати англійську. Під час кризи потрібно мати план "А" (що я роблю) і план "Б" (що я робитиму, якщо карантин триватиме довше і якщо я не зможу відновити робочу активність).

Я би рекомендувала зараз придумати ще план "С" (альтернативну діяльність). Багато сфер переходить в онлайн-формат. Чим я можу ще займатися, які можливості мені дає обмеження у пересуванні? Можливо, можна створювати групи, де ви зможете бути експертом. Зараз багато людей проводять вебіари.

«Створіть в уяві безпечне місце»

Що ще можна зробити? Дуже допоміжними є техніки, розроблені психологами. Серед них є техніка на візуалізацію – науково доведено, що застосування активної уяви, коли ми думаємо і пригадуємо приємні образи, здатно суттєво покращувати наш стан. Вони для нашого мозку діють приблизно, як реальність.

Ми можемо сконструювати у своїй уяві образ безпечного ресурсного місця, яке ми відвідуватимемо упродовж дня. Сама думка про це безпечне місце нагадуватиме нашій психіці, нашому внутрішньому стану, що ситуація з часом стабілізується. Вона впливає на нашу нейробіологію і активує нейронні зв'язки в мозку, які відповідають за стабільність. Ця вправа хороша після пережитого стресу, негативних думок і переживань. Там ми можемо відновитися і набратися сил, щоб рухатися далі.

Також добре створити список стресорів, які можуть статись, до прикладу, самотність, велика кількість негативної інформації, неможливість вийти на вулицю. Можна проранжувати ці стресори від 0 до 10, від найменшого значення і навпроти одразу записати ресурсну активність, яка може нас підтримати. Наприклад, біля самотності записати людей, яким можна зателефонувати, біля негативної інформації улюблену книгу. Це може бути сатисфакцією. Хороші згадки можуть знімати напруженість.

Так само мають значення дихальні техніки, які допомагають перевести нервову систему у стан розслабленості. Ця вправа називається «4-2-6», де на 4 ми робимо вдих, на 1-2 затримуємо повітря і робимо дещо довший видих, начебто видихаючи з себе стрес. Власне, цей видих виводить психіку з активного режиму у «заспокойся та розслабся». Ця техніка базується на нейрофізіології.

**Через карантин вся сім'я опиняється цілодобово в одному просторі.
Як тут співіснувати, поважати межі одне одного?**

Важливо вранці і ввечері говорити один одному, за що ми вдячні. Такі ритуали показуватимуть, які речі для нас є справді цінними. Поруч перебувати важко, бо у кожного має бути свій особистий простір, свої переживання, але, якщо ми будемо дякувати і цінувати, то будемо менш прискіпливими до неприємних дрібниць.

Чим краще розподілити ролі – тим менше буде непорозумінь. В кожного буде своя відповідальність, повага до іншого. Важливо також домовитись про час, коли кожен зможе побути наодинці з собою. Дуже важливо організувати і спільні речі, на які не було часу раніше. Обговорити спільні плани на життя, зробити спільну карту мрій. Зараз з'явився час переоцінити, що є важливим для нас, а що ні, і як рухатись далі, коли ми вийдемо з цього шторму.