

Стрессоустойчивость в период самоизоляции

Люди могут сталкиваться с изменениями отношений внутри семьи или с нарастающим чувством одиночества из-за дефицита социальных контактов. Это нормальная реакция человека на сложившиеся обстоятельства. Зачастую отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния может привести к негативным последствиям как для самого человека, так и для семьи»

Что вы можете испытывать в период самоизоляции

- сложности в организации рабочей деятельности в непривычном (дистанционном) режиме
- чувство беспомощности и безысходности
- напряжение, подавленность, дискомфорт
- сложности в приспособлении к новым условиям
- изменение отношений внутри семьи
- нарастающее чувство одиночества из-за дефицита социальных контактов

Научитесь замечать и распознавать эти симптомы у себя, и тогда вам станет проще справляться со стрессом.

Как справляться со стрессом

1. Соблюдай режим дня, составляйте план.

Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана даже на ближайшую перспективу, поэтому основная стратегия — **сформировать для себя такой план**. Сначала план появится на несколько часов, потом человек приспосабливается и учится планировать свою жизнь на несколько дней, недель. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.

- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);
- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня
- включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;

- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого;
- по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые;
- сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.

2. *Избегайте конфликтов*

В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны уже имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Помните, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы влияет на состояние всех ее членов. Чем меньше такая группа, тем сильнее влияние каждого. Это значит, что каждый из вас может влиять на общее эмоциональное состояние семьи, в том числе, в сторону комфорта для всех.

Основная стратегия — **научиться избегать ситуационных конфликтов**; хронические, застарелые проблемы отложить, постараться договориться о правилах поведения в семье; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу. Например, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее, и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;
- включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;
- проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;
- занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);
- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируйтесь на свое состояние;
- сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, Интернет).

3. *Обращайтесь к родным, близким и специалистам за социальной и эмоциональной поддержкой*

Учиться мыслить позитивно. Постоянные негативные мысли о том, что все плохо и ничего не получится, только усугубляют ситуацию. К тому же нужно понимать, что проблемы – это неотъемлемая часть жизни, и все люди с ними справляются. Поэтому важно верить, что все наладится и выход есть.

- Разговаривать о своих проблемах. Если человек чувствует необходимость в поддержке, необходимо за ней обратиться к близким людям. Иногда достаточно выговориться, чтобы взглянуть на трудности под другим углом. Если этого оказалось недостаточно, и вы все еще испытываете негативные чувства – не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Помните, что психологическое здоровье не менее важно физического.
- Решать проблемы по мере их наступления. Не нужно продумывать различные сценарии развития событий, нужно искать выход из уже сложившейся ситуации.

4. *Включайте физическую активность в повседневную жизнь*

Карантин – ещё не повод лежать на диване. Сегодня, когда спортивные залы и фитнес-центры закрыты, а по возможности лучше вообще не выходить на улицу, наша физическая активность заметно снизилась. Даже если вы не занимались спортом до вспышки эпидемии, то всё равно работали, гуляли и проводили время вне дома. Неудивительно, что сейчас многие изнывают от сидения в четырёх стенах и невозможности вести прежний образ жизни. Ведь тотальный домашний режим может пагубно сказаться на здоровье, настроении и стать дополнительным источником стресса.

- Уделяйте время физическим нагрузкам. ВОЗ рекомендует уделять физической активности хотя бы 150 минут в неделю, то есть примерно по 20 минут в день. Этого будет достаточно для тех, кто не привык заниматься спортом. Но тем, кто и до самоизоляции посвящал время спорту.
- Присоединяйтесь к онлайн-тренировкам. Фитнес-центры и крупные спортивные бренды предлагают людям возможность полноценно тренироваться в режиме онлайн. Для этого достаточно скачать специальное приложение, подключиться к прямому эфиру в «Инстаграме» или «ВКонтакте» или зайти на YouTube. Многие

комплексы составлены специально для занятий дома, так что не переживайте, если под рукой нет специального оборудования. Упражнения можно выполнять на обычном коврике и использовать подручные средства. Например, стену, стул и бутылки с водой вместо гантелей.

- Больше двигайтесь по квартире. Старайтесь больше ходить, ведь даже прогулки по квартире – это активность. Их можно совершать, разговаривая по телефону, слушая музыку или аудиокнигу. Сидеть рекомендуется не более 30 минут подряд, а в перерывах двигаться или хотя бы стоять. Если у вас есть высокий стол, за которым можно стоять, лучше переместить рабочее место к нему. В сидячем положении же следует заниматься умственным трудом: читать, играть в настольные игры или собирать пазлы.
- Дышите и расслабляйтесь. Чтобы оградить себя от стресса и снять эмоциональное напряжение, нужно научиться правильно расслабляться. Самый простой способ – дыхательные практики. Сядьте, закройте глаза и начните глубоко и ровно дышать.

5. *Используйте дистанционные способы для досуга и самообразования.*

Самообразование помогает избежать скуки и монотонности в жизни. Кроме этого самообразование наводит на быстрый путь к успеху. Все успешные люди не прекращают узнавать новое, и даже если им кажется, что они все знают, они все равно стараются узнать большее, бросая вызов своим возможностям. В этом мире невозможно все знать, поэтому постоянный рост может сделать человека не просто успешным, но и конкурентоспособным на рынке труда. Однако это касается не только карьеры, но и личной жизни. В этой области тоже можно постоянно учиться. Неважно, что это будет — воспитание, построение отношений или грамотное планирование семейного бюджета. Любой рост выводит на несоизмеримо высокий уровень жизнь человека, который любит заниматься самообразованием и с радостью познает все новое и неизведанное для себя. Но раньше на все это просто не хватало времени и сил, а сейчас самое время.

Попробуйте найти занятие, в котором вы сможете быть в моменте здесь и сейчас. Подумайте: что доставляет вам удовольствие? Выделите в расписании время, когда вы сможете побыть наедине с собой и заниматься тем, чем хочется вам. Рецепт отдыха и расслабления у каждого свой — рукоделие, чтение, спорт, самообразование и даже сериалы. Важно

погрузиться в этот процесс целиком, и вы заметите, как будут меньше накапливаться напряжение и усталость.

Снизить уровень стресса и обрести душевное спокойствие помогает чувство осознанности. Вечером старайтесь подводить итоги дня и запоминать все замечательное, что происходит в вашей жизни. Концентрируйтесь на прожитом опыте: чему научился, что нового узнал, с кем пообщался и кого поддержал. Это поможет вложить ценность в рутинные карантинные будни — сейчас это нужно делать намеренно.

Педагог-психолог
Ерофеева Татьяна Сергеевна