

Советы психолога: как справиться со стрессом в период самоизоляции

Психологическая консультация «Стресс и самоизоляция»

Накрывшая страну и мир пандемия коронавируса, объявленный режим самоизоляции стремительно изменили нашу жизнь, перевернули наш привычный образ жизни, и не удивительно, что многие люди испытывают в настоящий момент настоящий психологический стресс. Как справиться со своим психологическим состоянием, не поддаться общей панике, помочь себе в такой непростой момент - на ваши вопросы отвечают психологи.



Что сейчас с нами происходит в психологическом плане? Люди так по-разному реагируют на сложившуюся ситуацию, почему?

Вообще, сейчас у людей наблюдаются две противоположные тенденции: одни впадают в панику, вторые демонстрируют крайнее легкомыслие и беспечность по отношению к сложившейся ситуации. Как и любые крайности, обе эти линии поведения неадекватны.

Как определить границу, которая отделяет здоровую предусмотрительность от панического настроения, а сохранение спокойствия в критической ситуации от патологического «пофигизма»?

Тут все дело в мере проявления беспокойства. Любая стрессовая ситуация ввергает человека в состояние тревоги, эта тревожность является нормальной реакцией на стресс, она мобилизует человека, его ресурсы на то, чтобы справиться с возникшими трудностями.

Если вы стали вести себя осторожнее, стали чаще мыть руки с мылом, не выходите из дома без острой необходимости, стали надевать маску при посещении общественных мест, или надеваете перчатки – то на это есть основания.

Но, если от волнения за свое здоровье вы перестали нормально себя чувствовать, не делаете свои обычные домашние дела, не можете сосредоточиться на работе, стали неадекватно общаться с близкими, если вы настолько дезорганизованы, что это мешает вам нормально жить – это уже признаки деструктивной тревожности. Чтобы справиться с ней, нужно постараться взять себя в руки, или если это не получается самостоятельно, обратиться к специалистам-психологам, благо, многие психологические консультации сейчас доступны онлайн.

От чего возникают такие панические состояния у человека? Часто они являются реакцией на огромный поток негативной информации, обрушивающейся на нас ежедневно. Новости на ТВ, посты в соц. сетях, послания блогеров и т.д. и т.п. Причем, это может быть непроверенная

информация, фейковая, часто очень эмоциональная, которая только нагнетает и без того напряженную атмосферу. Что может помочь? Фильтруйте информацию. Выбирайте те каналы, которые принадлежат официальным источникам (министерство здравоохранения и официальные лица, которые несут ответственность за информацию). Старайтесь отделять факты от эмоций автора публикации. Можно выслушать все советы «бывалых» и запастись чесноком, лимонами и имбирем, но решения принимать все-таки на основе советов настоящих специалистов (представителей минздрава, роспотребнадзора).

Обратная тенденция – легкомысленное, беспечное отношение к ситуации и к своему здоровью – тоже, к сожалению, имеет место быть. С точки зрения психологии, это – так называемый «психологический защитный механизм», с помощью которого наша психика спасает себя, когда не справляется со стрессовыми нагрузками. Не имея возможности справиться с опасностью, человек начинает ее игнорировать, как бы не замечать: «Если я вируса не вижу, значит его нет, и я его не боюсь» - успокаивает он себя. Отсюда и нежелание менять привычный образ жизни, нежелание сохранять режим самоизоляции, в чем-то ограничивать себя. На деле это оборачивается неоправданным риском для своего здоровья и здоровья близких. И события в Европе нам наглядно это показали. Здесь на помощь придет только здравый смысл. Разве для того, чтобы понять, что электрический ток может убить, каждый сует руки в розетку или хватается за оголенные провода? Ток мы тоже не видим, мы просто знаем, что это так. И с вирусом то же самое. Нужно поверить специалистам, которые по роду своей деятельности знают, о чем говорят, и неукоснительно соблюдать рекомендации.

Мойте руки с мылом, надевайте маску в общественных местах, соблюдайте рекомендованную дистанцию при общении. Доверяйте специалистам и сохраняйте критичность мышления, не позволяйте эмоциям брать верх над рассудком. Не впадайте в крайности. Адекватность и здравый смысл - наши лучшие помощники в стрессовой ситуации.

Продолжение следует...

Как справиться со стрессом, находясь на самоизоляции? Как не паниковать и не нервничать в такой обстановке?

Психологическая консультация «Самоизоляция: учимся справляться со стрессом»

Как справиться со своим психологическим состоянием, не поддаться общей панике, помочь себе в такой непростой момент - на ваши вопросы отвечают психологи Психологической службы ННГАСУ.

Из-за введенного режима самоизоляции многие вынуждены сейчас находиться дома, в замкнутом пространстве, изменив свой привычный образ жизни. Естественно, это вызывает у людей стрессовое состояние. Как справиться со стрессом, находясь на самоизоляции?

В этом вопросе первое, что надо сделать – это понять, что именно вызывает у вас стресс.

Повод для стресса у всех один – коронавирус и вынужденная самоизоляция. Но причины стресса могут быть различные у разных людей. У кого-то ситуация с самоизоляцией вызывает стресс от того, что он находится в замкнутом пространстве, не может выйти погулять, встретиться с друзьями, сходить в кино или кафе, вынужден ограничивать себя и отказываться от привычных дел. Кто-то страдает от того, что вынужден работать или учиться дома (удаленно, дистанционно), а это совсем не просто, когда вокруг тебя постоянно крутятся домашние, отвлекают, и нет возможности сосредоточиться и полноценно выполнить работу/учебу. Да еще и интернет «виснет», техника как на зло подводит, и все это вызывает раздражение, вносит напряжение и провоцирует конфликты с близкими. Кто-то и вовсе потерял работу или на время отправлен в неоплачиваемый отпуск и потерял средства к

существованию и не знает, как дальше жить, и страх перед будущим создает паническое настроение. Кто-то, насмотревшись и наслушавшись новостей и негативных прогнозов из СМИ сильно переживает за свое здоровье, здоровье своих близких и не может справиться с этой тревогой. У кого-то развивается на этом фоне депрессия, апатия, ничего не хочется делать, человек «раскисает» и не знает, как взять себя в руки. У кого-то пропадает аппетит, а кто-то, наоборот, «заедает» свой стресс. Психологических проблем может быть много.

Первый шаг в преодолении стресса – это понимание его причины. Только так можно найти конструктивный способ справиться с ним. Ведь от того, какова причина стресса, будет зависеть и наша тактика по его преодолению. В «Психологии стресса» причины стресса делятся по двум основаниям: локализация стрессора и степень его подконтрольности.

Сначала нужно оценить степень *нашего контроля над ситуацией*.

Дело в том, что на какие-то стрессогенные события мы можем влиять непосредственно и в значительной мере. Например, если нас беспокоит холод в квартире, а отопительный сезон еще не начался, то есть множество способов уйти от этого стресса, например, потеплее одеться или включить электронагреватель.

На другие события труднее воздействовать непосредственно, но на них можно воздействовать частично или косвенным путем. К таким стрессорам, например, можно отнести болезни или взаимоотношения с друзьями. С одной стороны, здоровье есть результат заботы о нем, так как зависит от характера питания, режима дня, физкультуры и т.д., но, с другой стороны, оно также зависит от экологии и возбудителей болезней, которые не подвластны человеку. Так же обстоит дело и с межличностными отношениями. С одной стороны, своими дружелюбными и конструктивными действиями можно создать хорошие отношения с окружающими людьми, но порой встречаются настолько конфликтные личности, которые вызывают стресс, несмотря на все усилия его избежать.

Наконец, еще одна группа стрессогенных факторов, которые практически неподвластны человеку. Нам остается только принять ситуацию как данность и прекратить испытывать стресс по данному поводу. Пожары, наводнения, кражи, травмы, болезни или смерть близких людей - все эти факторы стресса часто неподконтрольны человеку, и все, что нам остается, - это с терпением и мужеством принять посланное испытание.

Здесь вспоминается известная многим «Молитва о душевном покое», (которая по разным источникам приписывается то ли Омару Хайаму, то ли немецкому богослову Карлу Фридриху Этингеру, или американскому пастору Рейнгольду Нибуру): «Господи, дай мне силы и мужества – изменить то, что могу, душевный покой, чтобы принимать то, что я не могу изменить, и мудрость – уметь отличать одно от другого».

Второй критерий разделения стрессоров основан на локализации проблемы: она может носить действительно объективный характер или являться плодом нашего воображения. Все стрессорные факторы можно выстроить в соответствии с ранжированной шкалой, на одном конце которой будут находиться проблемы реальные, независимые от сознания человека, а на другом конце - придуманные проблемы. Чаще всего реальные проблемы существуют в отрезке настоящего времени, а «виртуальные» - в прошлом или будущем. Если сейчас действительно кто-то из наших близких болен, то это объективный стресс-фактор. Но если мы тревожимся по поводу возможности заболеть, рисуем себе мрачные картины будущего, как все будет плохо, если случится беда, если мы потеряем работу, если случится мировой кризис и т.д. или переживаем по поводу какого-либо события в прошлом – этот стресс субъективный, он у нас в голове.

Исходя из этих двух способов разделения стрессоров, можно составить двухмерную сетку координат, при помощи которой легче понять, с каким стрессором столкнулся человек и что можно предпринять, чтобы снизить уровень стресса.

Классификация стрессоров



Стрессы, вызванные объективными факторами и которые мы не можем изменить относятся к «области мудрого принятия». Стрессы, рожденные неподконтрольными факторами и локализующиеся в сознании человека – относятся к «области субъективных стрессов». Стрессы, порождаемые сознанием человека и на которые мы можем воздействовать – относятся к области саморегуляции. И наконец, стрессы, вызванные объективными причинами, которые мы можем изменить – к «области конструктивных действий».

Классификация стрессоров



Как же справляться с такими разными стрессами?

Соответственно типу стрессора подбирается и способ его преодоления.

Для стрессоров первой группы (из «Области мудрого принятия») необходимо, с одной стороны, отвлечь сознание от психотравмирующей ситуации, а с другой - пересмотреть свое отношение к неприятным фактам, переосмыслить их, взглянуть на ситуацию с иной стороны, найти хорошее там, где привычный взгляд видит только плохое.

Да, эпидемия. Да, карантин. Но это то, что нам неподвластно. Как мы относимся к дождливому дню или морозной погоде? Берем зонт и одеваемся потеплее. Нужно это принять и настраивать свою жизнь, исходя из этих условий. Помнить, что это временно, и рано или поздно жизнь вернется в привычное русло.

Да, самоизоляция. Да, нельзя выходить из дома. Но, с другой стороны, самоизоляция дает нам много возможностей и дарит время, которого всегда так не хватало. Время, чтобы наконец-то выспаться. Время, чтобы наконец-то отдохнуть, чтобы побыть дома с родными. Время заняться наконец-то любимым делом, прочитать книгу, посмотреть фильм, до которого все не доходили руки. Это возможность наконец-то привести в порядок свои мысли, перебрать шкафы, навести порядок на балконе – да мало ли чего еще. Это возможность для самообразования и саморазвития – можно посмотреть кучу образовательных фильмов и поучаствовать в обучающих вебинарах.

Для стрессоров второй группы («Области конструктивных действий») наиболее адекватны методы, направленные на устранение стрессфактора. Если мы в силах изменить ситуацию, почему бы не сделать это?

Стресс вызывают бытовые неудобства – не пора ли сделать ремонт, починить, наконец, капающий кран. Стресс от невозможности общения с друзьями – используйте альтернативные каналы – звонки, видеосвязь и т.д.

Не хватает времени на домашние дела и работу/учебу? Пересмотрите свой режим дня и составьте четкий график, используйте основные принципы таймменеджмента и самоорганизации.

Не хватает средств защиты (мед.маски, дезинфицирующие средства) – сшейте маску сами из подручных средств и используйте обычное мыло – оно справляется не хуже хлоргексидина.

Стресс вызывает постоянное нахождение с близкими в одной квартире? Да, для многих это может стать настоящим испытанием. Но разве не так мы проводим выходные, новогодние каникулы, отпуск с семьей? Для нас это привычное дело, нужно лишь соблюдать некоторые правила «общезития».

Если вы самоизолировались в составе большой семьи, то от вынужденного длительного совместного пребывания в ограниченном пространстве может возникать некоторое напряжение от постоянного общения. Надо помнить, что каждому человеку нужно место и время, чтобы побыть в одиночестве, отдохнуть от постоянных контактов. Хорошо, если у каждого члена семьи есть «свой уголок», где он может уединиться на время. Можно попробовать «разнести во времени» совместное пребывание: например, одни раньше встают и раньше ложатся спать, а другие позже просыпаются и позже ложатся. Тогда утренние и вечерние часы будут более спокойными. Выделите каждому члену семьи время для работы/учебы, когда его никто не будет беспокоить, договоритесь, что в это время его не будут отвлекать на домашние или другие дела. Пусть это будет пару часов в день, но они будут продуктивными и без нервного перенапряжения. Конечно, эти рекомендации трудно соблюдать, если в семье есть маленькие дети, но дети – это отдельная история...

Время на самоизоляции с семьей – это и время обсудить какие-то волнующие проблемы, высказаться и выслушать своих близких. Очень важно при этом помнить, что обсуждаем мы вопросы, проблемы, а не личность близкого человека и не отношения в целом. Важно делать акцент на том, что мы самые близкие и дорогие друг другу люди, что мы любим и заботимся друг о друге, что нужно поддерживать друг друга и тогда мы вместе справимся со всеми трудностями.

Для стрессоров третьей группы («Область субъективных стрессов») наилучшим вариантом может оказаться освоение навыков позитивного мышления, изменение неадекватных убеждений и блокировка нежелательных мыслей.

Как убедить себя не бояться заразиться, не переживать за здоровье своих близких? Все дело в том, что переубеждать себя не надо. Как мы знаем, многие болезни, на уровне психосоматики, проявляются именно от отрицания проблемы, от ее непризнания, от того, что человек

старается ее не замечать. Проблему нужно осознать, принять, что она есть, и пытаться ее решить.

Страхи и стрессы рождает неопределенность. Человек рисует себе ужасные картины будущего, гиперболизированные, фантастические, преувеличивая негативные последствия. Нужно «приземлить ситуацию», дать рациональный ответ эмоциям - ответить себе на вопрос: «Что делать, если...». Рассмотреть различные сценарии развития событий, продумать все до мелочей, разные запасные варианты, разные способы действий при разном развитии событий. Просчитать все варианты: «Что делать, если самоизоляция продлится месяц?», «Что делать, если она продлится 2 месяца?», «Что делать, если я потеряю работу?», «Что делать, если я заболею», «Что делать, если заболеет кто-то из членов семьи?» и т.д. Если есть определенность, есть уверенность. В определенной ситуации можно действовать, она не так страшна, ее можно преодолевать, бороться с трудностями.

Для стрессоров четвертой группы («Область саморегуляции») хорошие результаты дает применение методов саморегуляции, самоорганизации, аутогенной тренировки и нервно-мышечной релаксации.

Как не поддаваться панике, не впасть в депрессию и справляться с апатией в период карантина? Во-первых, вести привычный образ жизни, насколько это возможно. Если вы работаете удаленно или учитесь дистанционно – организовать свое рабочее время, придерживаться выработанного графика занятий. Важно помнить, что порядок и система – главный противострессовый и противопанический фактор. Все случаи выживания человека в экстремальных ситуациях начинались с того, что человек брал себя в руки и организовывал свою жизнь, свою повседневную деятельность, создавая определенную систему. Это может начинаться с мелочей – распорядка и режима дня: встать, умыться, причесаться, личная гигиена, зарядка, одежда, завтрак, работа/занятия, отдых, общение – все по порядку, начиная с элементарных дел и переходя к более сложным. Очень важно осознавать, что время проходит продуктивно – что каждый день вы делаете что-то значимое. Пусть это одно небольшое дело, но оно важное: сегодня по работе/учебе, завтра по дому, послезавтра – для души и т.д. Самоизоляция – время, когда появляются новые возможности для самообразования, творчества, спорта, можно научиться чему-то новому, наконец-то заняться своим хобби, и тем, на что всегда не хватало времени. Нужно верить, что каждый день в самоизоляции – приближает нас к окончанию карантина.

Очень важно при всем этом поддерживать оптимистичное настроение, веру в себя. Каждому человеку нужно осознать свои внешние и внутренние ресурсы: свой опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, свои сильные стороны, свои способности, вспомнить свои успехи и достижения, чем вы гордитесь в себе, подумать о людях, которые могут оказать вам поддержку и о людях, которым вы можете помочь.

Даже в такой непростой ситуации, в которой мы сейчас находимся, мы можем помочь себе, взяв под контроль свои эмоции и научившись управлять своим эмоциональным состоянием. Ну, а если самостоятельно справиться все-таки сложно – психологи всегда рядом с вами.

Продолжение следует...

Почему трудно работать и учиться на самоизоляции? Как оптимально организовать свою работу «на удаленке»? Как сделать свое дистанционное обучение более эффективным?