

Как перестать волноваться во время эпидемии коронавируса. Советы психолога

1. Примите свое состояние

Самое вредное, что можно сделать в ситуации, когда эмоции зашкаливают – это затолкать их поглубже в себя. Спрятанные сильные переживания, перекрытые натянутой улыбкой, имеют эффект замедленного действия. Невыпущенные наружу, эмоции могут «бомбануть» в самый неподходящий момент.

Что лучше сделать вместо этого? Признаться себе (и совсем не обязательно всем остальным), что вам сейчас страшно, одиноко, тоскливо...подойдите к зеркалу и честно расскажите обо всем, что наболело. Расскажите все как есть на самом деле, от души, ведь именно вы у себя самый близкий. Этот человек в зеркале обязательно поймет вас и, если надо, простит.

Возможно, это странно звучит, но это рабочий психологический метод. Названная эмоция сразу получает разрядку и становится менее насыщенной. После того, как вы искренне расскажете себе о своих чувствах, полезно сделать вот что:

2. Попробуйте технику «ЗАТО»

Смысл в том, чтобы в противовес своей внутренней тревоге или навязчивой мысли найти что-то хорошее в сложившейся ситуации. Пусть что-то маленькое, но хорошее. Не обесценивайте трудные времена – они даются нам иногда для того, чтобы ценить маленькие радости жизни.

- Да, сейчас непростое время. – ЗАТО сейчас я отчетливее понимаю, что на самом деле важно, а что нет.

- Да, приходится сидеть дома. – ЗАТО я могу больше времени провести наедине с семьей или с самим собой.

- Да, у меня в шкафу теперь 5 кг гречки. – ЗАТО я могу наконец приготовить много новых интересных блюд.

Кто-то сейчас скептически улыбнется. Но просто попробуйте, это работает. Для большего эффекта добавьте щепотку здорового юмора в свое «ЗАТО». И запустите флешмоб среди друзей и родных. Сколько ЗАТО вы сможете вместе собрать для имеющихся обстоятельств?

3. Жонглируйте

Найдите дома или в офисе три круглых предмета. Лучше всего, конечно, подойдут небольшие шарики или теннисные мячи. Яблоки, апельсины тоже подойдут. Вообразите себя на сцене и начинайте жонглировать. Если позволяют обстоятельства, фоном включите любимую музыку. Сфокусируйтесь на предметах, держите баланс, постарайтесь не дать

им упасть. Ставьте себе простые и вполне выполнимые цели – продержаться 30 секунд, минуту, две минуты... Если все упало, не беда, просто начните заново.

В жонглировании сочетается все лучшее из мира психологии сразу:

- вы отвлеклись от внешней ситуации;
- сфокусировались на себе и на том, что реально находится в ваших руках;
- развлекли себя и возможных свидетелей ваших упражнений, а также
- хорошенько подвигались физически.

Бинго!

4. Разложите все по полочкам

Уборка здорово помогает в стрессовых ситуациях. Наша нервная система испытывает разрядку и успокаивается, когда мы контролируем свой участок территории и можем на него влиять по своему усмотрению. Определите для себя площадь поверхности, которую сможете вычистить до блеска и не слишком утомиться. Пусть это будет ванная комната на ближайшие 40 минут, например. Или ваш рабочий стол, бумаги и тумбочка. Натрите все как следует – когда увидите результат, ваше настроение гарантированно улучшится.

5. «Вернитесь на землю»

В телесно-ориентированном подходе в психологии есть термин «заземление». Это простой и доступный всем способ в прямом смысле почувствовать себя в собственном теле и абстрагироваться от эмоций.

Где бы вы ни находились прямо сейчас, найдите себя в пространстве. Почувствуйте, как ваши стопы касаются пола или земли, например. Или как ваша спина ощущает спинку стула. Переключите внимание на руки. Наверняка одна из них сейчас держит телефон, компьютерную мышь, или водит по тачпад на ноутбуке. Закройте глаза и почувствуйте кожей контакт с каким-нибудь предметом. Когда откроете глаза, оглянитесь и назовите 5 предметов, окружающих вас. Любых. Почувствуйте, что ВЫ ЕСТЬ в пространстве. Это классное ощущение.

6. Займитесь творчеством

Творчество – еще один гарантированный способ снять напряжение и почувствовать себя лучше. А благодаря цвету, и наполниться позитивными эмоциями. Чтобы ощутить всю полноту жизни, возьмите краску, желательно пожирнее. Масляные краски подойдут лучше всего. По возможности, отбросьте кисти и всяческие условности. Зачерпните масляной краски пальцем или всей рукой и от души нанесите ее на бумагу. А затем еще, еще и еще. Продолжайте, пока не почувствуете, как ваше состояние изменилось. Рисовать красиво и на выставку здесь совершенно не требуется. Главное – положительные эмоции.

Не готовы к подобной экспрессии сразу же? Возьмите кисти. Еще более консервативный вариант – рисование по номерам. Позволит держать картину под контролем и получить гарантированно удачный результат, который можно повесить на стену.

7. Отвлечитесь от новостей

Абстрагируйтесь от новостей, но ищите реальные факты. Самое страшное в страхе - отсутствие информации.

Тревога появляется там, где есть нежелательные события в будущем, на которые мы не можем повлиять. Снизить тревогу помогает информация. Реальная, из проверенных источников, подтвержденная официально и документально, научными исследованиями, реальными очевидцами происходящего.

Телевизионные новости и посты, полные надуманных версий происходящего в социальных сетях - к сожалению, не самый достоверный источник. Ищите и проверяйте информацию.

В качестве альтернативы изучению новостей – обучение. Посмотрите в сторону онлайн курсов. Может быть, вы давно хотели научиться рисовать, выучить язык или приготовить что-то нестандартное.

8. Помните, что это временно

На самом деле, это чуть ли не самый важный пункт. Помните, что то, что происходит - это временные трудности. «И это пройдет» - гласит надпись на кольце царя Соломона.

Нашей психике гораздо проще справиться с тем, у чего есть границы. Возможно, сейчас, в гуще событий вам кажется, что нет плохим новостям конца и края. Но на самом деле, это не так. Обратитесь к аналитике и реальным прогнозам ученых. На то, чтобы прекратить распространение вируса, понадобится определенное количество времени. Но процесс в любом случае конечен.

А значит...

9. Предвкушайте что-то хорошее

Составьте план того, что вы сделаете, когда эпидемия пройдет, и ограничительные меры будут сняты. Что это будет? Долгожданная поездка, встреча с друзьями, песни в караоке или вылазка на пикник?

В любом случае, это будет что-то очень хорошее, чего стоит ждать и предвкушать.

Не очень получается на перспективу? Потренируйтесь на настоящем моменте. Сидите за компьютером? Намечтайте себе чашку ароматного кофе или чая. Предвкушайте, как будете пить его через какое-то время. Может быть, даже с шоколадкой. Звучит здорово?

10. **Держитесь сильного окружения**

Подумайте о том, кто может сейчас дать вам ощущение спокойствия и безопасности, поднять вам настроение и зарядить положительными эмоциями? Это может быть ваш друг, близкий родственник или психолог. Это может быть коллега, который скидывает в общий чат забавные мемы про текущую ситуацию. Это может быть кто угодно, кто сейчас может сделать так, чтобы вы улыбнулись. Создайте себе сильное и позитивное окружение. Вооружитесь классными книгами, подборками музыки и фильмов. Запасайтесь положительными впечатлениями, в любые времена искренний смех – самое мощное оружие против недугов.