**Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период эпидемии.**

**Просто о важном.**

Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживаниям чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям. Возможны сложности в организации собственной деятельности в быту, выполнении служебных задач в необычном, дистанционном режиме.

Люди могут сталкиваться с изменениями отношений внутри семьи или с нарастающим чувством одиночества из-за дефицита социальных контактов.

Возникновение таких состояний - нормальная реакция человека на сложившиеся обстоятельства. Зачастую отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния, могут привести к негативным последствиям, как для самого человека, так и для семьи как социальной единицы.

Для снижения риска возникновения негативных состояний и острых эмоциональных переживаний, важно помнить, что существуют простые рекомендации, которые могут помочь адаптироваться к новым условиям жизни, выстроить взаимодействие с близкими людьми. Кратко их можно сформулировать следующим образом:

1. Планирование, составление и соблюдение режима дня;
2. Включение физической активности в повседневную жизнь;
3. Использование официальных источников для получения информации о ситуации;
4. Использование дистанционных способов (социальные сети, интернет ресурсы и пр.) для досуга и самообразования;
5. Обращаться за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

Далее рассмотрим подробнее наиболее вероятные психологические сложности, которые могут возникать вследствие резких изменений привычного образа жизни и самоизаляции.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Реакция /** |  |  |  |  |
| **эмоциональное** | **Почему возникает?** | **Как проявляется** | **Что делать?** |  |
| **состояние** |  |  |  |  |
|  | Разрушается привычный образ | - ощущения напряжения, | - составьте план на день с обязательным |  |
|  | жизни, а новый порядок еще не | подавленности; | соблюдением режима (например, |  |
|  | сформировался. Основной | - чувство беспомощности и | пробуждение и отход ко сну, приемы |  |
|  | дискомфорт вызывает отсутствие | дискомфорта; | пищи, время для работы и отдыха); |  |
|  | четкого плана даже на | - переживание невозможности | - при наличии удаленной работы |  |
|  | ближайшую перспективу, | приспособиться к новым условиям; | спланируйте время начала и окончания |  |
|  | поэтому основная стратегия – | - сложности в организации | рабочего дня; |  |
|  | сформировать для себя такой | собственной деятельности на | - включите всех членов семьи в |  |
|  | план. Сначала план появится на | бытовом и профессиональном | организацию домашнего быта, с |  |
| **Сложности** | несколько часов, потом человек | уровне; | распределением обязанностей; |  |
| **адаптации** | приспосабливается и учится | - нарастание напряжения в общении | - договоритесь с членами семьи о личном |  |
|  | планировать свою жизнь на | между членами семьи при | пространстве или времени уединения для |  |
|  | несколько дней, недель. Вместе с | постоянном нахождении вместе. | каждого; |  |
|  | этим возвращаются ощущение |  | - по возможности сохраняйте |  |
|  | предсказуемости событий и |  | традиционные дела, «привычки» или |  |
|  | улучшается психологическое |  | формируйте новые; |  |
|  | состояние. |  | - сохраняйте привычные социальные |  |
|  |  |  | контакты, дистанционно продолжайте |  |
|  |  |  | общаться с друзьями, близкими. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Тревога – это эмоция, которая | - неспособность сосредоточиться на | - выберете несколько источников |  |
|  | помогает человеку собраться, | чем-то конкретном, отвлечься от | информации (3-5, не более), которым вы |  |
|  | стать более внимательным в | тревожных мыслей; | доверяете и обращайтесь к ним; |  |
|  | имеющихся обстоятельствах. | - неусидчивость, постоянное и | - ограничьте время поиска и потребления |  |
|  | Однако есть случаи, когда | неконтролируемое беспокойство, | информации по конкретной теме; |  |
| **Генерализованная** | тревога чрезмерна и тогда | перепады настроения **по любому** **(в** | - минимизируйте количество |  |
| беспокойство становится очень | **том числе положительному) поводу** | эмоционально заряженных новостей, |  |
| **тревога** |  |
| сильным, чувство тревоги очень | и даже без видимого повода, | отдавая предпочтение информационно- |  |
|  |  |
|  | выраженным, ярким. В таком | эмоциональная нестабильность; | новостным форматам, избегая чрезмерно |  |
|  | случае человек часто теряет | - могут быть неприятные ощущения | ярких сообщений. Лучше читать |  |
|  | способность заниматься какой- | сильного сердцебиения, учащенного | новостные материалы, чем смотреть |  |
|  | либо целенаправленной | дыхания или неспособности сделать | видеоролики; |  |
|  | деятельностью. Именно эта | глубокий вдох, чувство тяжести в | - обращайте внимание на смешные |  |
|  | тревога побуждает человека | груди, покраснение или побледнение | форматы подачи материала, юмор |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | искать информацию – изучать | кожных покровов, дрожь в руках, | помогает снизить тревогу. Если вы не |
|  | новостные материалы, читать и | ощущение мышечного напряжения. | можете шутить на актуальную тему сами, |
|  | смотреть репортажи. Попытка |  | обратите внимание на то, как это делают |
|  | собрать всю возможную |  | другие; |
|  | информацию – это попытка |  | - спланируйте время на другие дела, |
|  | вернуть ощущение контроля над |  | целенаправленно займите себя разными |
|  | ситуацией и успокоиться, |  | видами деятельности, не связанными с |
|  | уменьшить ощущение тревоги. |  | актуальной ситуацией (например, |
|  | Однако много разных и |  | просмотр любимых фильмов, чтение книг, |
|  | эмоционально окрашенных |  | генеральная уборка, обучение чему-то |
|  | новостей (а особенность нашей |  | новому и т.д.); |
|  | психики такова, что |  | - давайте себе систематическую |
|  | отрицательные стимулы |  | физическую нагрузку – спорт, уборка, |
|  | воспринимаются ярче) снова |  | перестановка и т.д.; |
|  | повышают уровень тревоги. |  | - делайте дыхательные упражнения, |
|  | Получается «замкнутый круг»: |  | направленные на расслабление (например, |
|  | уровень тревоги повышается → |  | «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 |
|  | поиск информации → активное |  | счета – «выдох» на 6 счетов). |
|  | потребление информации → |  |  |
|  | повышение уровня тревоги. |  |  |
|  | Основная стратегия – разорвать |  |  |
|  | этот «замкнутый круг». |  |  |
|  | Это такое же переживание | По физиологическим и внешним | - сформулируйте, что вызывает наиболее |
|  | тревоги, но сконцентрированное | проявлениям схожа с | сильную тревогу и мысленно продумайте |
|  | на какой-то одной конкретной | генерализованной тревогой, однако | (придумайте) конкретный план действий, |
|  | проблеме, страхе (потеря работы, | есть отличия: | если это произойдет; |
|  | страх перед экзаменами у детей, | - характерная черта - оценка | - дополнительно подойдут рекомендации, |
|  | переживания за здоровье близких | **конкретной** ситуации как опасной, | помогающие справится с |
| **Ситуационная** | и пр.). В этой ситуации основной | неприятной, волнительной, | генерализованной тревогой (*см.* *выше)*. |
| **тревога** | дискомфорт приносит ощущение | пугающей (например, выход из дома, |  |
|  | беспомощности, невозможность | страх за собственное здоровье и |  |
|  | повлиять на ситуацию. | здоровье близких, потеря работы и |  |
|  | Основная стратегия – | т.д.); |  |
|  | сформулировать то, что вы | - стремление к избеганию пугающей |  |
|  | можете сделать и выделить то, | ситуаций либо мыслей о ней, |  |
|  | что можете сделать уже сейчас. | откладывание важных дел на потом, |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | заменяя их посторонней |  |  |
|  |  | деятельностью. |  |  |
|  | В ситуации вынужденного | - нарастающее напряжение по | - если чувствуете, что вас охватывает |  |
|  | нахождения в замкнутом | отношению к членам семьи, | раздражение, возьмите паузу, например: |  |
|  | пространстве могут проявляться | потребность в снижении частоты | сделайте несколько медленных глубоких |  |
|  | и возникать конфликты: и | контактов; | вдохов и выдохов, при возможности, |  |
|  | ситуационные, и те, которые | - нехарактерные и часто | умойтесь прохладной водой, выйдите |  |
|  | вызваны имеющимися | повторяющиеся эмоциональные | ненадолго в другую комнату. |  |
|  | проблемами во | вспышки (крики, слезы, брань, | Постарайтесь оценить происходящее и |  |
|  | взаимоотношениях. Важно | ссоры); | когда вы почувствуете себя спокойнее, |  |
|  | помнить, что эмоциональное | - острая необходимость в уединении | продолжите общение; |  |
|  | состояние и поведение каждого | и покое; | - включайте в режим дня систематические |  |
|  | члена такой мини группы может | - раздражение, агрессивность, | физические нагрузки и активности; |  |
|  | влиять на состояние всех ее | несдержанность, плаксивость; | - проявляйте заботу друг о друге, с |  |
| **Межличностные** | членов. И чем меньше такая | - дистанцирование, избегание | акцентом на положительные эмоции; |  |
| группа, тем влияние каждого | контактов. | - занимайтесь совместной деятельностью |  |
| **конфликты** |  |
| сильнее. Это значит, что каждый |  | (игры, сериалы, занятия спортом, уборка |  |
|  |  |  |
|  | член группы имеет возможность |  | квартиры, приготовление еды и т.д.); |  |
|  | своими действиями влиять на |  | - договоритесь с членами семьи о личном |  |
|  | ситуацию – в том числе, делая ее |  | пространстве или времени уединения для |  |
|  | более эмоционально |  | каждого (время «для себя»). Помните, что |  |
|  | комфортной. |  | для каждого человека продолжительность |  |
|  | Основная стратегия – научится |  | такого времени своя. Если вы не знаете, |  |
|  | избегать ситуационных |  | сколько Вам нужно времени, начните с 30 |  |
|  | конфликтов; хронические, |  | минут и ориентируетесь на свое состояние; |  |
|  | застарелые проблемы отложить, |  | - сохраняйте дистанционное общение с |  |
|  | постаравшись договориться о |  | людьми, которые не находятся в квартире |  |
|  | правилах поведения в группе; |  | (телефон, интернет). |  |
|  | дать возможность каждому |  |  |  |
|  | реализовывать свои потребности. |  |  |  |

*Помните! Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.*