

Спокій VS тривожність: як обрати правильну стратегію у період карантину



Не дайте тривозі змоги заволодіти вами

Заздалегідь продумана послідовність дій має знизити тривогу. Якщо цього не відбувається і тривожний настрій починає позначатися на взаєминах із близькими людьми — з'являється дратівливість, погіршуються сон і апетит — зверніться по допомогу до психолога чи психотерапевта. Поліпшити тривожний стан можна завдяки фізичним та дихальним вправам, йозі, медитації. Щоб опанувати ці заняття, скористайтеся онлайн-уроками.

Також підійдуть усі методи розслаблення, якими ви користувалися в звичайних умовах. Наразі приділіть їм більше уваги і зробіть їх щоденним ритуалом.



Порозумійтеся із рідними

Якщо ви залишилися вдома всією сім'єю, чимало залежить від ваших взаємин. Якщо раніше у вашій родині були якісь непорозуміння, які нівелювало те, що ви бачилися із рідними лише вранці та ввечері після роботи, то тепер саме час перевірити ваші взаємини на міцність.

Сім'я — це команда. Важливо розуміти, які спільні цілі є у вашої сім'ї і що ви можете зробити разом, аби їх досягнути.



Якщо обом батькам потрібно працювати з дому, можна мінятися: хтось працює в першій половині дня, хтось — у другій. Тривалі прогулянки в максимально безлюдному місці врятовують всіх: діти будуть задоволені, батьки відпочинуть. Потрібно діяти як єдиний організм.



Зберігайте особистий простір

Якщо в сім'ї є зовсім маленькі діти, єдина можливість побути на самоті — йти на якийсь час із дому. Якщо ваші діти відносно дорослі, домовтеся з ними: «Годину ми проводимо час поодиноці, бо людям потрібен вільний простір».

Єдиний спосіб зберегти/обстояти особистий простір — вести розмову й домовлятися. Інакше ніяк.



Не панікуйте завчасно й дотримуйтеся простого плану дій

Складність полягає у тому, що ніхто не знає, коли ситуація зміниться.



Кожен зможе вигадати апокаліптичний сценарій. Однак найліпше — розв'язувати проблеми в міру того, як вони виникають, і думати про конкретний момент.

У період невизначеності людині потрібна якась конкретика. Наявність плану та звичних ритуалів знижує тривожність.



Створіть для себе список подальших дій: простих, доступних вам справжніх справ. Не потрібно нічого глобального. Зараз не час для рекордів. Варто знизити планку і вимоги до себе. Звісно, ситуація непроста, але бути спокійним точно можна.



Знайдіть опору

У кризовій ситуації важливо створити собі максимально чітку структуру життя, на яку можна спертися. Кожен реагує на стрес по-різному. А тому поспостерігайте за собою і з'ясуйте: із вами усе гаразд чи, навпаки, ви потребуєте підтримки друзів або допомоги фахівця. Також спробуйте визначити межу, коли ситуацією керуєте ви, а коли — ваша тривога. Наприклад, якщо миття рук стає нав'язливою ідеєю і через це у вас тріскається шкіра, однак ви продовжуєте проводити біля раковини по 20 хв, зверніться до психолога.

*Підготувала Людмила Терещенко,
старший науковий співробітник Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук*