

Эпидемия коронавируса затронула все сферы жизни. Страх заболеть, переживания за здоровье близких, беспокойство финансовым кризисом, неуверенность в завтрашнем дне — все это становится источником повышенной тревожности.

Психологи рекомендуют как снизить уровень стресса в это непростое время:

1. Разобраться, что именно тревожит

Стресс у каждого проявляется по-разному: кто-то старается игнорировать проблему, а кто-то, наоборот, заикливается на ней. У человека могут начаться проблемы со сном, снижается концентрация внимания. Психологи рекомендуют прежде всего разобраться, что именно больше всего пугает. Например, человек может очень бояться заболеть или же опасаться, что не в силах защитить близких, либо переживать из-за того, что может потерять работу и сбережения. Определившись с причиной, стоит спросить себя, насколько вы в состоянии изменить ситуацию, чтобы она стала менее тревожной и более стабильной.

2. Искать положительные стороны

Если изменить ничего в настоящий момент нельзя, психологи советуют принять ситуацию как свершившийся факт и постараться найти в ней положительные стороны. Например, вынужденное сидение дома можно использовать для саморазвития: больше читать, пройти онлайн-курсы или получить дополнительное образование.

3. Избавиться от триггеров, провоцирующих стресс

По словам психолога, стоит задуматься над тем, что больше всего заставляет нервничать. Например, если вы каждый день постоянно читаете новости о коронавирусе, то можно попробовать соблюдать информационную тишину или хотя бы просматривать новости реже.

4. Составьте режим дня

Возможность спланировать свой день даже при нахождении круглые сутки дома даст ощущение контроля и, как следствие, принесет чувство спокойствия. Если в семье есть маленькие дети, которые из-за карантина не ходят в детский сад или школу, то психологи рекомендуют родителям договориться о том, кто из них и в какое время будет заниматься детьми, и периодически подменять друг друга. Каждый член семьи может организовать себе удобное рабочее место так, чтобы по возможности не мешать другим. Помогает и график домашних дел. Например, в него можно вписать, кто и когда готовит, моет посуду и ходит за продуктами.

5. Занимайтесь физической нагрузкой

Физическая нагрузка тоже помогает отвлечься и держать себя в тонусе. Это может быть, допустим, утренняя зарядка, гимнастика, танцы, что угодно. Особенно успокаивают, по словам психологов, тренировки с дыхательными практиками, например, йога.

6. Не держите эмоции в себе

Многие люди замыкаются в себе во время стрессовой ситуации. Психологи напоминают, что в тяжелый период, наоборот, важно относиться друг к другу максимально тепло и вовремя проговаривать и решать возникающие проблемы и недопонимания. Высказанные недовольным повелительным тоном, они становятся поводом для конфликта, а выраженные в форме просьбы о помощи и поддержке — станут основой взаимопонимания, прощения и доверия.

Если родные люди далеко, с ними можно связаться по телефону или Skype, FaceTime либо с помощью других приложений. Если человек чувствует, что не может самостоятельно

справиться с тревогой и страхом, то не нужно бояться обратиться к специалисту. Сейчас есть возможность сделать это онлайн.

7. Наведите порядок в квартире

В чистом доме приятнее находиться и меньше шансов заболеть. Поэтому, чтобы находиться в квартире стало комфортнее, можно убраться, протереть пыль и разобрать вещи. Желательно привлечь к этому всех домочадцев.

«Обычно общее дело объединяет: пусть им станет генеральная уборка, в которой может участвовать вся семья. И, между прочим, уборка вовсе не обязательно должна восприниматься как рутинное занятие, ее, как и любой другой процесс, можно превратить в игру», — советуют психологи.

8. Сохраняйте личное пространство

В условиях самоизоляции или вынужденного карантина каждому члену семьи очень важно иметь собственное личное пространство. Нужно объяснить близким, что вам порой нужно побыть в одиночестве и помолчать. Например, можно сделать в квартире специальное место, в котором при желании каждый член семьи ненадолго сможет побыть один.

«Это может быть отдельная комната и даже туристическая палатка, поставленная на время посреди гостиной. Или ванная, на двери которой висит табличка: „Занято, не беспокоить!“ Важно, чтобы все понимали, что, уходя внутрь, каждый из вас остается там не потому, что не любит свою семью, а просто хочет подумать и отдохнуть», — рекомендации психолога.

9. Вспоминайте хорошее.

Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе лимбической системы головного мозга - что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.

10. Следите за питанием.

Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они - основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.

11. Не теряйте чувства юмора!

Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Вот что о шутках и юморе писал Зигмунд Фрейд «Юмор не покоряется судьбе, он упрям и знаменует не только торжество Эго, но и торжество принципа удовольствия, способного утвердиться здесь вопреки неблагоприятным обстоятельствам действительности». Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

Сейчас такая ситуация, что многие студенты оказались дома.

Колледжи прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встретиться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы».

Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются колледжи во многих регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

- 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;
- 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка домашнего задания, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим



детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе.

А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Будьте терпимы к дру другу! Берегите себя и своих близких!

Рекомендации для обучающихся в период самоизоляции.

Первое, что необходимо сделать каждому — принять факт того, что в жизни всего человечества наступил не самый простой период.

«В состоянии неопределённости, напрямую связанном с периодом самоизоляции, человеку, который привык хоть как-то контролировать ситуацию, придется непросто. В первую очередь, нужно чем-то себя занять. К примеру, самое время сделать то, что в обычный период откладывалось «на потом».

Наконец привести в порядок свою комнату. Можно написать список дел, которые требуют завершения, и начать выполнять этот план. Самое правильное решение — посвятить это время комфорту и порядку: разобрать бумаги, дочитать начатые книги, досмотреть любимые фильмы». Сейчас время остановиться и просто прожить этот период.



Что составляет сложность в ситуации, подобной текущей. То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как

следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах – снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

- Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

- Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

- Но самая главная ваша задача – учиться! Готовиться к сдаче сессии. Важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий как в колледже. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих дистанционному обучению. Видеоуроки, вебинары, онлайн-трансляции, занятия по Skype, видео звонки по Viber, WhatsApp – вам в помощь. Дистанционное обучение дает неоспоримые преимущества. Вы самостоятельно планируете, в каком темпе и в какое время выполнять задания, а также сами контролируете количество времени, отведённое на занятие. Важен самоконтроль и самоорганизация.

- Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!

- Находясь дома, вы можете продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Памятка для педагогов

"Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?"

Многие педагоги работая на удаленной работе чувствуют себя тревожно, переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределенности.

Почему дома работать труднее?

Не хватает технической оснащённости. Нет организованного рабочего места и программного обеспечения.

Трудно настроиться на работу. Приходится часто отвлекаться на телевизор, шум играющих детей, домашние дела и т.п..

Дети требуют внимания. Мама дома - значит отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов все-таки может, даже если эти вопросы кадые 15 минут.

Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворенность своей работой.

Простые рекомендации:

Рабочая зона. Удобный стол, удобный стул, орг. техника. Постараться максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

Чтобы быстрее включиться в работу можно внести несколько ритуалов, которые будут для вас обозначать "я работаю". Одевайтесь, как в обычный день. Выпивайте чашку кофе/чая перед занятием, тем самым настраиваясь на работу.

Важен и момент окончания работы, который помогает перейти к полноценному отдыху, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключить компьютер, навести порядок в рабочей зоне, переодеться в более мягкую и удобную домашнюю одежду.

Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано, в чем вы сегодня молодец. Можно поделиться со своими успехами с кем-нибудь. Это помогает нам получить удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворенность.

Припомните и запишите свои достижения в работе в течении последних 2 - 3 дней. Что в этой непростой ситуации у вас уже получилось, что вы сделали? Можно вести дневник или составить план, достижений, чтобы понимать, что вы работаете, что вы продуктивны и успешны.

Работая дома, мы лишаемся еще одной важной для нас сферы - общения с коллегами.

На работе мы часто обмениваемся мнениями, обсуждаем рабочие и не рабочие вопросы, находимся в общем информационном поле.

Дома мы можем почувствовать себя изолированными, исключенными из важных



процессов коммуникации. Нам может не доставать информации, но не конкретно рабочей "технической", а эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим, может возникать ощущение тревоги, небезопасности, возрастать эмоциональное напряжение.

Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег можно 1-2 раза в неделю устраивать скайп - встречи, виртуальные кофе-брейки, на которых вы будете рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто болтать. Берегите себя и своих близких!