

Психологи МЧС России дали советы, как справиться с тревогой в период самоизоляции

С каждой неделей карантинные меры на всей территории РФ ужесточаются, продлевается режим самоизоляции и в других регионах России. Нам всем придется еще какое-то время посидеть дома. Для многих — это настоящее испытание, и чтобы вы могли вовремя распознать эмоциональное напряжение и справиться с ним. **Федеральное агентство новостей** публикует советы, составленные профессиональными психологами Центра экстренной психологической помощи МЧС России.

Во время самоизоляции и удаленной работы неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживаниям чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям.

СЛОЖНОСТИ АДАПТАЦИИ

Почему возникает?

Разрушается привычный образ жизни, а новый порядок еще не сформировался. Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана даже на ближайшую перспективу, поэтому основная стратегия — сформировать для себя такой план. Сначала план появится на несколько часов, потом человек приспосабливается и учится планировать свою жизнь на несколько дней, недель. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.

Как проявляется?

- ощущения напряжения, подавленности;
- чувство беспомощности и дискомфорта;
- переживание невозможности приспособиться к новым условиям;
- сложности в организации собственной деятельности на бытовом и профессиональном уровне;
- нарастание напряжения в общении между членами семьи при постоянном нахождении вместе.

Что делать?

- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);
- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня;
- включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;
- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого;
- по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые;
- сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННАЯ ТРЕВОГА

Тревога — это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Но когда тревога чрезмерна, беспокойство становится очень сильным. В таком случае человек перестает заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию — изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию — это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Однако много разных и эмоционально окрашенных новостей (а особенность нашей психики такова, что отрицательные стимулы воспринимаются ярче) снова повышают уровень тревоги. Получается замкнутый круг: уровень тревоги повышается — поиск информации — активное потребление информации — повышение уровня тревоги.

Основная стратегия: разорвать этот замкнутый круг.

Как проявляется?

- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;
- неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому (в том числе положительному) поводу и даже без видимого повода, эмоциональная нестабильность;
- могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

Что делать?

- выберите несколько источников информации (3-5, не более), которым вы доверяете и обращайтесь к ним;
- ограничьте время поиска и потребления информации по конкретной теме;
- минимизируйте количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений. Лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики;
- обращайтесь внимание на смешные форматы подачи материала: юмор помогает снизить тревогу. Если вы не можете шутить на актуальную тему сами, обратите внимание на то, как это делают другие;
- спланируйте время на другие дела, целенаправленно займите себя разными видами деятельности, не связанными с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, генеральная уборка, обучение чему-то новому и т.д.);
- давайте себе систематическую физическую нагрузку: спорт, уборка, перестановка и т.д.;
- делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета — задержка дыхания на 2 счета — «выдох» на 6 счетов).

СИТУАЦИОННАЯ ТРЕВОГА

Это такое же переживание тревоги, но сконцентрированное на какой-то одной конкретной проблеме, страхе (потеря работы, страх перед экзаменами у

детей, переживания за здоровье близких и пр.). В этой ситуации основной дискомфорт приносит ощущение беспомощности, невозможность повлиять на ситуацию.

Основная стратегия здесь — сформулировать то, что вы можете сделать, и выделить то, что можете сделать уже сейчас.

Как проявляется?

По физиологическим и внешним проявлениям схожа с генерализованной тревогой, однако есть отличия:

- характерная черта — оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких, потеря работы и т.д.);
- стремление избегать пугающую ситуацию либо мысли о ней, откладывание важных дел на потом и замена их на постороннюю деятельность.

Что делать?

Расскажите самому себе, что вызывает наиболее сильную тревогу. Мысленно продумайте (придумайте) конкретный план действий на случай, если это произойдет в реальности.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны уже имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Помните, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы влияет на состояние всех ее членов. Чем меньше такая группа, тем сильнее влияние каждого. Это значит, что каждый из вас может влиять на общее эмоциональное состояние семьи, в том числе, в сторону комфорта для всех. Основная стратегия — научиться избегать ситуационных конфликтов; хронические, застарелые проблемы отложить, постараться договориться о правилах поведения в семье; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

Как проявляется?

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость;
- дистанцирование, избегание контактов.

Что делать?

- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу. Например, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее, и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;
- включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;
- проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;
- занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);

— договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;

— сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, Интернет).

Ссылка на источник: <https://riafan.ru/1267408-psikhologi-mchs-rossii-dali-sovety-kak-spravitsya-s-trevogoi-v-period-samoizolyacii>