

# РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

## ПРОЯСНЯЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ - ЧТО ОТ ВАС ЗАВИСИТ И ЧТО НЕ ЗАВИСИТ

То, как вы смотрите на ситуацию, влияет на то, что вы чувствуете. Если вы рассматриваете коронавирус как разрушительную и неотвратимую угрозу для себя, своей семьи или общества, над которой вы не имеете никакого контроля, вы будете чувствовать себя очень тревожно. Важно признать, что мы не всегда можем взять на себя 100-процентный контроль. Но мы можем делать то, что от нас зависит с большой самоотдачей: ограничить контакты и усилить меры антисептики и дезинфекции себя и окружающей среды. Но большинство из нас не может свести свой риск к нулю. Нам все еще нужно приобретать продукты и осуществлять другие необходимые действия.

## СОХРАНЯЙТЕ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС

Оцените затраты и выгоды своих тревожных мыслей. Постарайтесь найти для себя «золотую середину» состояния внутреннего баланса. Придерживайтесь выбранного решения и всех полезных гигиенических действий без лишних эмоций. Иммунитет поддерживает гармоничное состояние души, спокойствие и уравновешенность. Не выбирайте худший сценарий, не прокручивайте драматические картинки негативных прогнозов, не занимайтесь фантазийными негативными предсказаниями и катастрофами.

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ И НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОДДЕРЖКУ

Помогайте близким и тем, кому сейчас еще труднее, - не только деньгами, но и делом, важными словами и эмоциональной поддержкой. Старайтесь поддерживать связь с близкими, звоните родным и друзьям, пишите сообщения, выходите на видеосвязь. Не стесняйтесь протянуть руку и попросить поддержки. Друзья и семья могут быть вам благодарны за то, что вы включили их в свою жизнь. Это может помочь понять, что эти трудные времена предлагают определенные возможности для психологического роста и развития, дарят шанс сделать наши отношения с близкими людьми в нашем доме и за его пределами глубже и насыщеннее. Используйте онлайн-группы поддержки. Сейчас множество онлайн-групп поддержки и курсов, где можно научиться чему-то новому.

## ПОМОГАЙТЕ СВОЕМУ МОЗГУ АКТИВИЗИРОВАТЬСЯ

Если вам предстоит умственная активность и работа, то помните, что нервная система просыпается в течение от получаса до полутора часов. В период пробуждения она работает не на уровне максимума. Помогайте своему мозгу – улучшайте приток крови к нему. Походите по квартире. Сделайте элементарную зарядку, доступный вам комплекс небольших физических упражнений. Или делайте простую работу, требующую действий руками, уберите вещи по местам, сделайте любую гимнастику для пальцев, покрутите руками. Это тоже поможет вам включить мозг в более качественный режим работы. Почитайте вслух любой текст. Чтение вслух необычайно полезно как для включения нервной системы, так и для развития и поддержания интеллекта. В течение всего дня отдавайте себе должное за то, чего вы реализовали и достигли, следовали своим смыслам и приоритетам. Эти новые рутинные дела важны для формирования новой структуры жизни, новой нормальности, предсказуемости и целеустремленности.

## ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Планируйте и выполняйте новые ежедневные дела, которые создадут для вас связь с тем, что действительно важно в жизни. Составляйте креативные и гибкие планы с обратной связью на день, неделю и месяц. Проводите параллели с будущими периодами – как это поможет мне после отмены карантина, в следующем году, следующем десятилетии. Действия, которые помогут ежедневно планировать деятельность: заведите ежедневный план; начните день с действий; отслеживайте, чем вы занимаетесь каждый час; посмотрите, чем занимались сегодня; оценивайте свою деятельность по шкалам удовольствия и мастерства; поблагодарите себя и распланируйте следующий день.

## СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Это то, что поможет вам выйти из режима самоизоляции свежим и отдохнувшим, быстро включиться в рабочий ритм и режим без тяжелой раскочки и сопротивления психики и организма. Приучайте себя засыпать и просыпаться в одно и то же время. Затем постарайтесь посмотреть на небо и, если получится, проведите некоторое время на солнце. Выходите на балкон или по стойте у окна. Это поможет активировать жизненный тонус нервной системы и привести в активный режим функционирования нашу психику подобно бодрящей чашке кофе. Ешьте по расписанию запланированные здоровые блюда и закуски.

## ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СЕБЕ НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Когда люди встревожены, они, скорее всего, представляют себе наихудший сценарий развития событий. Важно напоминать себе, что наихудший сценарий – это только один из многих возможных исходов. Подумайте о лучшем сценарии и наиболее реалистичном исходе, который часто находится где-то между лучшим и худшим случаем.

## ОТКРЫВАЙТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Подумайте о своих сильных сторонах и навыках совладания. Ответьте себе на вопросы. С какими трудностями вы сталкивались в своей жизни? Что вы сделали, чтобы преодолеть их? Что вы узнали такого, что можно было бы применить сегодня? Какие смысл и ценности стали отчетливо видны на фоне текущих сложностей и угроз? Что вы стали ценить больше? Что стало казаться менее важным и ценным? От чего вам удалось отказаться? Какую роль стали играть сейчас близкие и семья? Что оказалось ценным в общении? Какие радости каждого дня вы научились подмечать? Какие новые интересы и возможности вы возьмете с собой и будете ценить после карантина и завершения пандемии? Какие новые мечты и планы у вас появились? С кем вы хотите их разделить и объединить? Чему вы хотите научиться сами и чему готовы и хотите научить других? Каким человеком вы хотите быть? Это время может быть идеальным моментом для того, чтобы, например, научиться играть на гитаре, которая долго стояла в углу, или освоить, наконец, понравившийся вам иностранный язык.

## РАЗНООБРАЗЬТЕ БУДНИЕ ДНИ

Чтобы однообразие дней не утомило и не вызывало раздражения, делайте то, что отличает один день от другого. Например, в один из дней пойте караоке, в другой – занимайтесь йогой, в третий – учитесь сами, в четвертый учите других, в пятый узнавайте себя, в шестой узнайте что-то, пусть самую мелочь о близких, седьмой – проживайте выходя за границы привычного шаблона.

## ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ СТРЕСС

Воспользуйтесь методами мышечной релаксации, дыхательными техниками, растяжками, медитативными практиками. Например, примените стретчинг – это система упражнений, где нужно растягивать связки и мышцы, позволяющая снизить проявления стресса. Используйте некоторые элементы в машине и перерывах. Тренируйте осознанное переключение внимания и концентрацию на выбранных объектах.