

Уже несколько недель мы живем в состоянии стресса. Есть реальные внешние факторы, которые к этому привели: режим самоизоляции, непредсказуемость, большой поток противоречивой и чаще негативной информации. Добавим к этому суженное личное пространство, работу на дому или ее отсутствие, постоянное наличие рядом кого-то из близких, детей, которых надо чем-то занимать, отсутствие любимых хобби и приятных мелочей, которые так развлекали и украшали жизнь. Сам по себе стресс - это нормальная реакция организма на существующую ситуацию. Ненормально, когда уровень стресса зашкаливает и продолжается длительное время. Что происходит во время стресса? Организм мобилизуется, в попытке себя защитить, в таком состоянии невозможно находиться долго, организм истощается, обостряются хронические проблемы и заболевания. В состоянии стресса снижается способность к обучению и творчеству, зато повышается способность выживать. Поэтому переживать, что вам не удалось завоевать виртуальные миры, освоить несколько языков, написать диссертации или вышить карту звездного неба не стоит. Для творчества и познания стресс должен быть пережит и переработан. Можем ли мы бороться со стрессом или его полностью убрать на данный момент? Нет. Борьба – дополнительный стресс, а убрать его не получится в силу объективных причин. Сейчас главная задача снизить уровень стресса, помочь своей психике и не разругаться окончательно со своими родными.

Что же можно предпринять для того, чтобы помочь себе и близким?

- не пытаться освоить все и сразу, признать, что это невозможно и успокоиться;
- простить себе, что за прошедшее время самоизоляции не смогли выучить японский и арабский, изучить пару энциклопедий и не стали блогером года;
- если вы за время самоизоляции ни разу не поругались, не мечтали бы оказаться на необитаемом острове, не повысили хоть раз голос на тех, с кем вместе живете... поздравляем! Вы уникальный человек! Дальше можно не читать. Для всех остальных, скажем честно, это нормальная реакция на стресс. Агрессия возникает все чаще, вопрос только в том, как с ней справляться. И тут есть разные выходы из ситуации. Для кого-то это спорт, для кого-то чашка кофе, для кого-то запереться в комнате с любимой книжкой. Ищите свой вариант, главное его найти;
- наладить режим работы и отдыха (рабочее и вне рабочее время путаются, начальник требует быть постоянно на связи; любимая пятница превратилась в обычный день, а выходные вообще потеряли свой смысл); постарайтесь находить время для себя «на работе», удавалось же вам сходить за чашечкой кофе или просто поболтать с коллегой, так же должно быть и дома;
- вспомните про семейные традиции, настольные игры для всей семьи или коллективную лепку пельменей;
- договаривайтесь с родными и близкими о возможности побыть одному. Понятно, что в условиях ограниченного пространства это очень сложно, но договориться заранее, что вам необходимо раз в день/ в пару дней провести какое-то время одному... можно. Договоритесь о кодовой фразе или слове, пусть все знают, что вам нужно время и покой. Если не злоупотреблять такими ситуациями, это может избавить от конфликтов;
- отдельный разговор - дети, которые требуют вашего внимания. Хорошо, если дети взрослые и сами могут себя развлечь, а если маленькие? Тут надо признать, что постоянно занять их время невозможно, если у Вас ребенок лет 2-3, то максимум, что можно - развлечь его на 20 минут, и это отдельная история. Если же у вас ребенок школьник, не стремитесь занять все его время обучением. Немного поскучать и не быть в режиме «быстрее, мы опаздываем» для детей очень полезно. Не стоит сейчас ждать от детей великих свершений в учебе;
- хвалите себя и родных почаще. Это можно делать в кругу семьи в конце дня. Если каждый сможет сказать пару слов о том, что ему понравилось за день, поблагодарить за что-то родного человека

или сказать спасибо самому себе – это уже большое достижение. Главное условие не критиковать, не перебивать, не подкалывать в этот момент.

- обязательно двигайтесь! Зарядка по утрам (да, очень лень делать), планка хотя бы на 30 секунд (будет за что себя похвалить в конце дня), пара приседаний перед тем, как съесть еще одну вкусняшку или печенючку. Не говоря уже о спортивных и танцевальных занятиях, которые появились благодаря режиму изоляции (кто-то даже занятия по плаванию на полу устраивает, да-да);

- проветривайте почаще, «гуляйте у открытого окна», свежий воздух необходим для организма;

- даже когда очень не хочется, не успеваётся и т.д. постарайтесь приводить себя в порядок к своей «работе/учебе», как если бы вы действительно пошли на работу, даже если вы не участвуете в видео-конференциях (счастливые);

- ZOOM, конечно, отличный помощник. Спасибо его создателям. Но вся виды видеоконференций сильно нарушают личное пространство, вызывая дополнительный стресс. Не перегружайте (если возможно) себя видео конференциями, пусть общение остается для вас в удовольствие, а не в тягость;

- устраивайте себе выходные! Так, чтобы они действительно отличались от ваших будней – ленитесь и расслабляйтесь, смотрите любимые фильмы, занимайтесь любимыми хобби;

- не забывайте про глаза! Время, проводимое за гаджетами, увеличилось в разы, а зрение еще пригодится, когда изоляция закончится 😊

Ну и самое главное! Берегите здоровье как физическое, так и психическое. Не поддавайтесь панике, постарайтесь получать удовольствие даже от того, что происходит, тогда и ваш иммунитет будет сильнее. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом, если у вас пропадает желание что-либо делать, перестает все радовать, не стесняйтесь просить профессиональной психологической помощи. Иногда бывает достаточно одной консультации, чтобы выговориться и просто поделиться проблемами.

Если есть вопросы – пишите на почту школьного психолога: [mironovamariaa@gmail.com](mailto:mironovamariaa@gmail.com)

Миронова М.А.

