

Как выжить в изоляции



Пандемия COVID-19 принудила к самоизоляции людей по всему миру: в Беларуси эта мера – добровольная. Многим непросто адаптироваться к новым условиям. Почему современным людям тяжело в самоизоляции, как избежать конфликтов с «домашними», как побороть тревогу?

Почему в изоляции мучительно?

Современный мир требует от людей «эффективности», высоких скоростей, мобильности – в результате люди больше концентрируются на поддержании этого темпа ради перспектив, чем на взаимодействии с другими (несмотря на то, что вообще-то люди – социальные существа). Эта гонка привела к тому, что мы разучились строить отношения и находиться в близости. Обилие увлечений можно считать своеобразным способом убления от непростых внутренних вопросов, в числе которых неудовлетворенность собой, отношениями, жизнью в целом. Свободные люди оказываются, замкнуты в некой микросреде, где внезапно обнаруживают свое одиночество, обилие мыслей, связанных с разного рода страхами. К тому же, привычный темп «бега» снижается, и появляется закономерный вопрос: куда я бегу или зачем?

Так, в изоляции вопросы «кризиса середины жизни» актуализируются раньше, чем обычно.

Как пережить кризис с «домашними»?

Людам, оказавшимся сегодня в изоляции, очень важно признавать свои чувства: это значит, замечать свою естественную тревогу жить в ситуации неопределенности, признавать свой страх заболеть самим или увидеть детей, родителей, стариков на больничной койке и свой собственный страх смерти (который есть у каждого человека, просто именно сейчас становится очевидным). Важно не избегать тревоги и не бодриться, а поддерживать близких и не стесняться обращаться за поддержкой к ним – показывать свою уязвимость могут только сильные духом люди. Так мы учимся подставлять плечо и опираться друг на друга». Причем говорить о переживаниях непременно должны как взрослые, так и дети. В противном случае напряжение будет только расти, это повлечет агрессию и раздражение, люди станут отдаляться друг от друга.

«Переживая происходящее слишком эмоционально, обратитесь к психологу. Эти специалисты обладают большим внутренним эмоциональным контейнером, и размещать в нем вашу тревогу – экологично: не каждый член вашей семьи способен вместить и свою, и вашу». Можно воспользоваться следующими советами:

- ✓ Поддерживайте ритуалы (или заведите, если они отсутствуют) – это может быть завтрак в одно и то же время, обязательная прогулка после работы или кофейная пауза в середине дня. Ритуалы стабилизируют человека изо дня в день.
- ✓ Ищите вместе с партнером ваши общие позитивные точки опоры и концентрируйтесь на них. Они разные у каждой семьи: подойдут даже базовые, вроде крыши над головой или небольшой суммы денег в запасе.
- ✓ Сближайтесь с «домашними», находя приятные всем общие занятия или иные точки

соприкосновения: в семьях с детьми с такой задачей отлично справляются настольные игры.

✓ Уважайте границы партнера: отсутствие какого-то зонирования в общем пространстве внесет дополнительное раздражение. Работать лучше в отдельных комнатах или зонах, в идеале – придерживаясь единого графика и вместе прерываясь на обед и отдых.

✓ Просите о помощи детей: договоритесь, чтобы они не беспокоили вас в важное для вас время и отблагодарите их за усилие. В ответ уважайте и их границы: не входите в комнату без стука и выполняйте договоренности.

Как заставить себя работать дома?

Сегодня многие страдают синдромом накопившейся усталости, и при вынужденной изоляции организм, конечно, старается восстановиться. К тому же, дом у большинства людей ассоциируется с отдыхом. Впадая в состояние внутреннего саботажа, сложно заставить себя подняться с кровати и заняться делом. Уставшим, неизбежно придется дать себе возможность отдохнуть, иначе человек просто не сможет работать эффективно. Если график вариативен, хотя бы спите дольше и приступайте к работе позже; в какой момент вам точно станет легче себя организовать. Рабочее место лучше организовать вне спальни, и не в кровати, а за столом. Найдите свой способ мобилизоваться утром (вместо утреннего туалета и дороги к офису): это может быть контрастный душ или прогулка с собакой на воздухе. Вспомните, после чего вы активизировались до всеобщего карантина.

«Есть еще один способ заставить себя работать дома: четко обозначьте для себя временные отрезки на работу (от и до), а в перерывах между ними награждайте себя чем-то особенным (например, кусочком шоколада для того, кто придерживается строгой диеты). Такая «морковка» впереди выступит мотиватором».

Как справиться с тревогой?

Делать вид, что ничего не происходит, нельзя: тревога нужна нам, как и любое базовое чувство. Когда она «поднимается», главное – осознавать, что это не больше, чем просто приступ, который непременно пройдет. Часто тревога сопровождается тотальным чувством одиночества: в таком состоянии полезно делиться переживаниями. Стабилизироваться помогает телесный контакт: хорошо, если в этот момент вы можете обнять кого-нибудь; при панической атаке отлично работают объятия со спины. Проявления тревожного состояния можно снизить. К примеру, при нехватке и сбивчивости дыхания – вдыхать и выдыхать на четыре счета, закрыв глаза и делая паузу перед выдохом. Снизить пульс помогают разные способы концентрации на телесных ощущениях: обнаружение ощущений в ногах, ягодицах, если вы сидите (чтобы переключить внимание). Успокаивает также подключение мелкой моторики вроде перебирания четок.

В стремлении к эмоциональному равновесию можно периодически отдаляться от внешнего мира при помощи приятных, «ресурсных» занятий: рисования, шитья, лепки, любого другого мастерства. Еще снизить уровень тревоги помогает физическая нагрузка: пробежка по пустому парку, занятие на домашнем тренажере, даже уборка (которая к тому же помогает упорядочить информацию в голове).

Главное правило в нынешних обстоятельствах – тщательно фильтровать информацию. Людям, которые подвержены тревожным настроениям, стоит изолировать себя от потока пугающих новостей: это может быть опасно.

Составитель: педагог-психолог СППС БГУИР
Гапонова Л. А.



