

10 советов о том, как пережить карантин без стресса

1. Ритуалы

Ежедневные ритуалы дают нам ощущение стабильности и опоры. Это привносит в нашу жизнь хотя бы небольшую, но структуру. И это то, что сейчас нельзя себе позволить потерять, когда всё вокруг так стремительно меняется.

Это и настроение поднимет, и станет той маленькой опорой, элементом стабильности, который у вас не сможет забрать вирус.

Вообще установить правильный режим сна и питания сейчас было бы идеальным решением. Это благотворно повлияет и на психику, и на общее состояние здоровья. А при длительном карантине даже может стать очень полезной привычкой.

2. Спорт

Гимнастику можно и нужно делать не только для лица. Физическое ограничение пространства, в котором вы находитесь, неминуемо приводит к снижению физической активности. А это может негативно отразиться на вашем настроении. При лёгких физических нагрузках выделяются гормоны, отвечающие за радость и хорошее эмоциональное самочувствие. Даже людям в [депрессии](#) врачи рекомендуют подобрать минимальный набор посильных упражнений, чтобы химия тела все-таки способствовала поднятию общего жизненного тонуса.

Если вы давно хотели начать делать зарядку по утрам, то сейчас самое время! Здесь и ритуальность, как было сказано выше, и спорт. Кроме того, сейчас многие блогеры и прочие ресурсы про здоровье сделали доступ к своим материалам если не бесплатным, то очень доступным по цене, чтобы люди на карантине не скучали. Используйте эту возможность! Лето всё равно наступит, и на случай, если вирус к этому моменту отступит, лучше быть в хорошей физической форме.

3. Саморазвитие

Как уже было сказано выше, многие ресурсы сейчас открыли доступ к своим материалам. Это касается и обучающих курсов, и фильмов, и записей концертов. Это уникальный момент в жизни. Вам не надо тратить время и силы на дорогу, вы можете использовать свои ресурсы для того, чтобы узнать что-то новое.

Посетите виртуальные экскурсии, посмотрите записи оперных концертов или просто доброе тёплое кино. Только не стоит смотреть фильмы ужасов и тяжелые драмы. Триллеры возбуждают нервную систему, что в текущей ситуации совершенно излишне. А драмы, которые обычно дают нам почву для глубоких размышлений и переживаний, сейчас могут оказаться чрезмерной нагрузкой для вас и забрать остатки эмоционального ресурса.

Во время карантина проведите время с пользой для своего мозга! Вы хотите улучшить память и другие основных когнитивные способности? Тренируйте основные способности мозга с помощью [персональной когнитивной тренировки CogniFit!](#) Программа автоматически определяет наиболее ослабленные когнитивные функции и предлагает режим тренировок, который подходит именно вам! Тренируйтесь регулярно 2-3 раза в неделю в течение 15-20

минут, и уже через несколько месяцев вы сможете заметить улучшения. Программа рекомендуется детям старше 7 лет и взрослым.
Персональная когнитивная тренировка CogniFit ("КогниФит")

4. Удалённое общение

Самоизоляция и карантин пугают многих ещё из-за того, что мы привыкли к непрерывному потоку общения в будние дни. А тут нас ждёт тишина, в которой может быть неуютно, пусто и страшно. Конечно, сейчас нет возможности позвать кого-то в гости или в ресторан, но вполне можно пообщаться по телефону или по скайпу. Теперь вы можете пообщаться с теми, на кого, возможно, давно не хватало времени. Можно обзвонить всех родственников и всех друзей. А ещё можно писать электронные письма, в такой переписке есть своё очарование. В письме обычно проще говорить о чём-то действительно важном. И сейчас как раз самое время, чтобы говорить о важном с близкими людьми.

5. Общение в семье

Данный момент времени уникален ещё и тем, что он просто заставил нас больше проводить времени со своей семьёй. Теперь, когда невозможно спрятаться на работе от детей, невозможно укрыться от супруга в компании подруг, именно теперь вы наконец можете увидеть, как на самом деле живёт ваша семья. Кому сколько нужно физического и временного пространства. Кто, как и с кем взаимодействует.

Можно всем вместе что-то приготовить или собираться всем за чаем в пять вечера. А может быть вы решите собираться вечером вокруг свечи и читать что-то вслух. Как бы непривычно это ни было сначала, потом все члены семьи будут вспоминать об этом времени с самой искренней теплотой.

Это всё можно делать и по скайпу, если вы живёте одни. Ничто не мешает вам созвониться всем из разных квартир и домов и, например, спеть что-то вместе. Это можно даже записать на память. Вирус когда-то закончится, а эти мгновения с вами останутся навсегда.

6. Замедление

Сейчас можно часто услышать такой совет – замедляйтесь. Но что это значит на самом деле?

Это значит, что пора подойти к окну и увидеть, как встаёт или садится солнце. Пора зажечь свечу и посмотреть на её пламя, как оно извивается и освещает вокруг себя маленький пятючок пространства.

Пора подольше постоять в душе, рассматривая, как по вашим ногам стекает вода, почувствовать, как она стекает. Или просто полежать на полу, подышать глубоко и пройти вниманием по каждой части своего тела.

Вам больше некуда спешить, некуда торопиться. Уже не надо тащить полуспящего ребенка в сад или поторапливать дремлющего подростка, чтобы скорее ел и не опаздывал в школу. Не надо спешить в химчистку, в магазин, в спортзал. Всё уже закрылось, всё остановилось. Остановитесь и вы, дайте себе чуть больше времени на вдох и на выдох. Позвольте себе двигаться медленнее.

Когда вы немного замедлитесь и перестанете спешить и суетиться, вы сможете яснее увидеть, чего на самом деле хотите, а что было лишним и только отвлекало

вас от жизни и от самих себя. И если получится приблизиться к своим желаниям, к своим ценностям, подумать, как в будущем проживать их чаще и ярче, то и страхи начнут отступать. Ведь мы боимся, что так и не успеем сделать в жизни что-то важное. А теперь у вас есть время провести ревизию, спланировать свои дела так, чтобы на это важное всё-таки хватило времени.

7. Ограничьте поток информации

Безусловно, важно понимать, какова ситуация на данный момент. Но вполне достаточно узнавать об этом один раз в день. Нет смысла постоянно листать новостные ленты и социальные сети, которые сейчас переполнены статистиками, статьями и саркастическими картинками про вирус. Это слишком сильно напрягает психику, происходит искусственное нагнетание страха. Вам кажется, что так ситуация у вас под контролем. Но на самом деле, это не так. Мировая ситуация вам неподконтрольна. Надо принять этот факт. Вы можете контролировать только то, что прямо зависит от вас. Вы можете мыть руки, хорошо питаться, вовремя ложиться спать и так далее. Это то, что вы можете контролировать, а всё остальное надо просто наблюдать. И делать это крайне осторожно, чтобы не перегрузить свою психику.

Лучше читать новостные ленты утром, когда у вас ещё есть целый день впереди, чтобы успокоиться и не нести тяжелые мысли с собой в кровать на ночь. И само время прочтения тоже стоит регламентировать. Выделите себе полчаса на новости и потом уже не возвращайтесь больше к этому в течение дня.

8. Порядок

Наведите дома порядок. Избавьтесь от всего старого и ненужного. Кроме того, что сейчас на это есть время, ещё дома есть все, кто может сказать, нужны ли им старые лыжи на балконе. Есть в этом ещё и психологическая польза.

Во-первых, когда мы просто наводим порядок и ставим всё по своим местам, это снова возвращает нас к структуре. Более того, это прекрасный повод пережить успешный опыт того, как можно выстроить эту структуру самостоятельно. Почувствовать себя хозяином ситуации и привести в порядок не только вещи на полках, но и некоторые мысли в голове. Очень часто структурирование пространства вокруг помогает нам выстроить некоторую структуру и внутри нас самих.

Разбор старых вещей – это тоже хорошо в данной ситуации, так как это поможет вам соприкоснуться с вашими старыми ценностями, с приятными воспоминаниями, в которых вы можете найти немало ресурса для текущего дня.

Правда, здесь важно не переусердствовать и не превратить уборку в компульсивное поведение, но для этого возвращайтесь периодически к пункту о замедлении.

9. Взгляд внутрь себя

Замедление, наведение порядка, ритуалы, да и все остальные пункты так или иначе связаны с тем, что надо посмотреть куда-то в себя и найти там ответы на такие вопросы: что тебе нравится? Что может тебя поддержать? С кем ты хочешь пообщаться? Что ты хочешь почитать? Что из старых вещей ты готов выкинуть, а что еще дорого для тебя и почему?

Но важно также отвечать и на другие вопросы, которые часто мы стараемся обходить стороной: Что именно меня пугает и напрягает в этой ситуации? Почему я так реагирую? Какие именно чувства я сейчас испытываю? С чем они связаны? Важно задавать себе эти вопросы, чтобы лучше понимать, как вы можете помочь себе или о какой помощи вам надо попросить.

10. Просите о помощи

Мы часто стесняемся просить о помощи, как будто это будет говорить о нашей слабости. Но сейчас речь не идёт о слабости, речь идёт о разумном распределении ресурсов. Если вам трудно, просите о помощи друзей и родных. Даже просто разговор по телефону в текущей ситуации может очень хорошо поддержать.

И к психологам сейчас за помощью тоже не стыдно обратиться. Выдерживать пребывание в замкнутом пространстве, информационный поток, неизвестность – это очень непросто. И многие специалисты помогающих профессий сейчас стараются сделать свои услуги максимально доступными, чтобы максимум людей могли получить реальную помощь. И это не только психологи, это и врачи, и HR специалисты, и диетологи. Все сейчас готовы идти навстречу и помогать. Важно только разрешить себе эту помощь принять.

Даже если вы сможете воплотить в жизнь только несколько пунктов из этих рекомендаций, вы уже очень неплохо проведёте время в самоизоляции. И, несмотря на надежду, что все это скоро закончится, надо признать, что это уникальная ситуация, полная редких возможностей.

Берегите себя и своих близких!

С уважением психологическая служба МКОУ «Школа - интернат №88»