

**Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие
в период выхода из режима самоизоляции.
Просто о важном.**

Вспышка заболевания COVID-19, вызванная коронавирусом, за считанные недели распространилась по всему миру и повлекла угрозу жизни и здоровью миллионов людей на планете. Для снижения темпов заболеваемости и борьбы с эпидемией были введены серьезные меры, ограничивающие социальные контакты и передвижения людей. Эта ситуация коснулась большинства жителей нашей страны. Поэтому последние месяцы внесли большие изменения в жизнь каждого человека, поменялись планы, образ жизни, мы столкнулись с проблемами, о которых даже не могли подумать раньше, а кто-то, наоборот, получил время и возможность заняться давно отложенными делами, научиться чему-то новому, уделить больше внимания близким и себе.

Сейчас наступает время, когда можно постепенно возвращаться к более привычному образу и ритму жизни. Но также как в процессе действия жестких ограничительных мер многие могли испытывать трудности адаптации к новым и внезапным условиям, также и возвращение из изоляции несет в себе определенные риски для психологического благополучия.

С психологической точки зрения правильно говорить и воспринимать этот период не как «возвращение» к чему-то старому, а как новый этап, с новыми возможностями, и, возможно, новыми трудностями. И, безусловно, некоторые адаптируются быстрее, другие медленнее, однако, важно осознавать, что это процесс, который займет некоторое время, переход от периода изоляции к размеренному ритму жизни будет постепенным, и важно отнестись к нему осознанно и планомерно.

Понимание некоторых особенностей этого периода, бережное отношение к себе, внимание к близким, постепенность в постановке задач и реализации планов – основа сохранения психологического комфорта.

С какими состояниями Вы можете столкнуться в процессе возвращения к обычной жизни? Что делать и чего лучше избегать? Для того чтобы вы могли позаботиться о себе и своих близких, специалистами психологической службы МЧС России разработаны эти простые рекомендации.

Далее рассмотрим подробнее наиболее вероятные психологические сложности, которые могут возникать вследствие изменений имеющегося ритма и образа жизни и выхода из режима самоизоляции.

Сложности адаптации

Почему возникает?

За период действия строгих ограничительных мер, сложился режим жизни, к которому Вы отчасти успели привыкнуть.

Важно понимать, что снятие режима изоляции – это постепенный и последовательный процесс, который не завершится одним днем. А также стоит учитывать, что период самоизоляции не является «паузой» для вашей жизни и жизни окружающих, поэтому выход не будет возвращением в ситуацию «до». При этих условиях возникает необходимость адаптироваться к изменившимся условиям заново.

Дискомфорт вызывает не только необходимость вновь перестраиваться, но и отсутствие четкого плана действий, который бы состоял из последовательных этапов. Такой план может помочь вернуть ощущение предсказуемости событий, контроля и благодаря этому, способствовать улучшению психологического состояния.

Как проявляется

➤ ощущение фрустрации. Кажется, что появилась перспектива возвращения возможностей в полном объеме (прогулки, свободное перемещение и пр.), однако, с учетом поэтапного снятия ограничительных мер это не происходит так быстро как хотелось бы;

- чувство беспомощности и дискомфорта;
- раздражение или нарастающее напряжение при необходимости снова изменить режим дня;
- сложности в восстановлении очных социальных контактов (например, с трудовым коллективом, знакомыми и пр.).

Что делать?

➤ воспользовавшись информацией о том, как именно будут сниматься ограничения, начинайте планировать свои действия заранее. В этой ситуации, по сравнению с периодом введения ограничительных мер, есть преимущество - сейчас у Вас есть информация о последовательности и временных периодах отмены ограничений;

➤ постарайтесь сосредоточиться на том, что уже доступно (например, что в вашем городе стало доступно для посещения, возможность приступить в работе и пр.);

➤ составляйте план на день – это поможет структурировать время и вернуть ощущение контроля; а когда ситуация станет стабильнее – составляйте план на более продолжительный период, например, на неделю. Важно составлять реалистичные, выполнимые планы;

- продумайте, чем Вы могли бы заняться после полного снятия ограничительных мер;

- обязательно обсудите и согласуйте план своих действий с близкими - возможности и темп выхода из изоляции могут быть разными даже для членов одной семьи, в зависимости от возраста, состояния здоровья, рода занятий и т.п.

Что не делать

- неторопитесь, будьте последовательны;
- не стройте не выполнимых планов. Планы должны соответствовать реальным возможностям;
- помните, что под влиянием внешних обстоятельств, даже хорошо продуманный план может измениться. Будьте готовы корректировать план под влиянием меняющейся ситуации.

Генерализованная (общая) тревога

Почему возникает?

Переживание тревоги, с одной стороны, помогает сохранять бдительность и быть внимательным в имеющихся обстоятельствах; однако бывает, что тревога захватывает целиком и не только влияет на общее состояние, но и мешает нормальной жизни – в таком случае, можно говорить о развитии генерализованной (общей) тревоги.

Актуальная ситуация длится уже достаточно давно и сейчас на развитие тревоги могут влиять – длительность и неопределенность, неясные временные перспективы завершения ситуации, накопленная усталость и возможные социально-бытовые сложности.

Как проявляется

- возрастающая раздражительность, в том числе на фоне общей усталости;
- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлекаться от тревожных мыслей;
- ощущение неконтролируемого беспокойства, резкие перепады настроения;
- в моменты переживания могут быть неприятные физиологические ощущения (например, сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, дрожь в руках, ощущение общего мышечного напряжения).

Что делать?

- постарайтесь сформулировать, конкретизировать, что именно тревожит Вас больше всего;
- проанализируйте, насколько причина Вашей тревоги опасна именно для Вас;
- продумайте, что конкретно Вы можете предпринять для того, чтобы снизить возможные риски;

- расставьте приоритеты в делах, требующих «неотложных» решений;
- позаботьтесь о собственном самочувствии и настроении – включите в режим дня физическую нагрузку, время для занятий, которые позволят переключить внимание.

Что не делать

- важно не додумывать и не фантазировать о ситуации в целом, лучше всего строить свои выводы на достоверной информации;
- не отступайте от намеченного плана и последовательности дел на день, старайтесь четко его придерживаться.

Ситуационная тревога

Почему возникает?

В переживании ситуационной тревоги важно, что оно связано с чем-то конкретным, действием или ситуацией - страх потерять работу, страх выходить из дома и необходимость контактировать с другими людьми и пр. Для некоторых может быть сложно выйти из пространства, в котором находились в изоляции и ощущали себя в безопасности, в мир, который представляется опасным.

Также во время нахождения в изоляции могла появиться возможность задуматься о проблемах, которые раньше могли оставаться «не замеченными». Например, что есть нелюбимая работа, на которую не хочется выходить и пр. В этом случае ситуационная тревога может быть вызвана переживаниями, связанными с нежеланием возвращаться в конкретную ситуацию

Как проявляется

- оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких и т.д.);
- стремление к избеганию пугающей ситуаций либо мыслей о ней, откладывание важных дел на потом;
- может проявляться возрастающее раздражение, беспокойство при мыслях о волнующей ситуации.

Что делать?

- сформулируйте, как можно более четко, что конкретно вызывает тревогу;
- при возможности, важно проговорить, что именно тревожит (с близкими, друзьями или специалистом);
- продумайте, какие именно действия вы можете предпринять сейчас, чтобы справиться с волнующей вас ситуацией;
- продумайте последовательный план действий, которые помогут справиться или изменить тревожащую ситуацию. План должен быть реалистичным, выполнимым, а необходимые шаги к решению по силам лично для Вас. Например, если боитесь сразу возвращаться в социальную жизнь, идти в магазин, передвигаться на общественном транспорте - то начните с малого, выхода во

двор. Если актуальна тревога про работу, то начните с просмотра вакансий. Начинайте с простых шагов и двигайтесь поэтапно.

Что не делать

- не стоит думать о тревожащей ситуации так как будто она уже произошла;
- не стоит «держать в себе» то, что тревожит;
- не стоит полностью погружаться в мысли о тревожащей ситуации.

Межличностные конфликты

Почему возникают?

Ситуация нахождения в замкнутом пространстве продолжительное время может способствовать накоплению эмоционального напряжения и приводить к проявлению и возникновению конфликтных ситуаций между членами семьи. Конфликты могут быть ситуативными (возникающими «здесь и сейчас» по конкретной причине) или более масштабными - свидетельствующими о проблемах во взаимоотношениях в целом.

Период нахождения в самоизоляции – не самый удачный момент для решения глобальных проблем в отношениях. При наступлении периода постепенного возвращения к обычной жизни, круг возможностей и ресурсов для решения такого рода сложностей расширяется. Однако важно помнить, что период самоизоляции мог сказаться на состоянии и привести к нарастанию раздражения, психоэмоционального напряжения и истощения. Поэтому подходить к принятию глобальных решений нужно с осторожностью

Как проявляются

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов с ними, вплоть до полного отказа;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность;
- потребность в незамедлительном разрешении ситуации.

Что делать?

- локальные (ситуативные) конфликты, возникающие время от времени, нормальны для каждой семьи. За период нахождения в изоляции была возможность выработать приемы, которые помогают справляться именно Вам – взять паузу, сделать дыхательные упражнения, пошутить и т.д. Эти приемы останутся полезными и в дальнейшей жизни, продолжайте использовать их;
- возможно, что за время нахождения в изоляции, Вы осознали, что что-то в отношениях с вашими близкими происходит неправильно и это не из-за конкретных ситуаций, а касается отношений в целом. Время выхода из изоляции – это то время, когда можно подумать о том, как решить эти проблемы;
- если вы ощущаете необходимость в изменении качества отношений в целом, постарайтесь выделить отдельное время для обсуждения ситуации в

спокойной обстановке. В разговоре важно сохранять уважение друг к другу, чтобы каждый мог быть услышанным;

- обязательно обсудите с близкими - выходя из карантина необходимо учитывать интересы всех членов семьи, тогда этот процесс не будет поводом для конфликта;

- помните, что при ослаблении ограничительных мер, появляется возможность очно обратиться за помощью к специалистам.

Что не делать

- не стоит оставлять без внимания возникновение негативных эмоций;
- постарайтесь не привносить прошлые обиды в решении конкретной ситуации;

- не замыкайтесь на общении только с членами своей семьи. В такой ситуации важно иметь возможность общения с «внешним миром»;

- постарайтесь не принимать окончательных решений, находясь в состоянии эмоционального возбуждения (гнева, раздражения и т.д.)

Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут вам преодолеть этот период:

1. Воспользуйтесь информацией о том, как именно будут сниматься ограничения, начинайте планировать свои действия заранее. В этой ситуации, по сравнению с периодом введения ограничительных мер, есть преимущество - сейчас у Вас есть информация о последовательности и временных периодах отмены ограничений.

2. Составляйте свой план на день, а когда ситуация станет стабильнее – составляйте план на более продолжительный период. Структурирование времени помогает.

3. Сохраняйте привычную активность.

4. Помогайте друг другу. Кто-то рядом с Вами может не так быстро адаптироваться к меняющимся условиям. Помощь тому, кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.

5. Задайте и ответьте себе на вопрос «Что я почерпнул для себя из этого опыта?». Обратить внимание на полученные уроки и сделать выводы на будущее всегда полезно.

6. Не забудьте поблагодарить своих близких.

7. Здоровый образ жизни помогает лучше себя чувствовать эмоционально и физически, укрепляет иммунитет. Следите за сном, питанием, выполняйте физические упражнения. Даже в самые загруженные периоды оставьте время на расслабление (музыка, хорошая еда, чтение, фильмы, хобби).

8. Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие. Помните, что во многих кризисных ситуациях есть не только

«разрушающая» сторона, но и источник ресурса и новых возможностей. Постарайтесь увидеть и их тоже.

9. общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми.
10. Помните о мерах профилактики.
11. Не стесняйтесь обращаться за помощью, если это Вам необходимо.

Помните! Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту