

"День Сурка": Как во время карантина победить однообразие, перестать бояться и не поссориться с близкими.

Почему страдают на карантине?

Больше всего страдают на карантине те, кто в повседневной жизни мегаактивные, у кого день расписан по минутам, кто постоянно в движении. Когда внезапно все меняется, человек не всегда воспринимает это как "время отдохнуть и расслабиться", а думает, что что-то вышло из-под контроля, и мир рушится. Люди теряют привычный ритм жизни, их планы меняются без их на то желания и согласия. Началась депрессия и не охота ничего делать.

"В психологии есть такое понятие "толерантность к неопределенности". Это как черта характера, которая помогает людям справляться с кризисом, когда все меняется, и нельзя спрогнозировать, что и как будет".

Депрессии у вас нет, не выдумывайте. Это болезнь, клинический диагноз, который ставит только врач. Для этого нужны определенные симптомы и личное наблюдение врачом вашего поведения. Депрессия не развивается быстро. Должны быть яркие стойкие симптомы.

У вас же просто временно наступила скука и уныние.

Я в фильме "день сурка". Что делать?

Кажется, что жизнь остановилась, страшно за будущее, не хочется ничего делать. Скорее всего, вы боитесь потерять контроль над своей жизнью. **Его можно вернуть.** Если каждый день на карантине однообразный, и вы - как в фильме "День сурка", это надо изменить при любых условиях. Если вы из тех, кто составляет планы на год, - надо сделать их ревизию.

Я ссорюсь с родными, потому что они постоянно рядом.

А вот что советует психолог.

" Всем нужно время на себя. Поговорите это со своими родителями, детьми или с кем вы живете на одной территории. Выделите себе 15-20 минут, когда вы будете заниматься чем хотите: почитаете книгу, сделаете маску. Даже в маленькой квартире можно найти это пространство: выйти на балкон или во двор с кофе в термокружке, закройтесь в ванной и отдыхайте принимая теплые водные процедуры и т.д. Но будьте готовы к тому, что услышите что-то подобное в ответ. Поговорите сразу, что для вас необходимо некоторое время быть в тишине или на дистанции.

И главное: не нервничайте, если вдруг вы поссорились. Это абсолютно нормальная реакция на пребывание в замкнутом пространстве. "Астронавтов перед тем, как они летят в космос, долго тестируют, и готовят к тому, что они

будут все время вместе. А нас с вами никто не подготовил. Главное потом все обсудить и подумать, что можно сделать, чтобы напряжение уменьшилось".

Я на карантине с детьми (ребенком). Мне же надо работать?

Папы и мамы, если вы уже начали думать, что "скоро срыв, едет крыша" - я рекомендую.

" Детям, так же, как и взрослым, трудно адаптироваться к новому графику. Поэтому здесь важна системность. Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Выделите на выполнение уроков время, которое ребенок в обычном режиме проводит в школе. Составляйте план на день для ребенка и поддерживайте его своим вниманием. Договаривайтесь с ребенком об условиях: когда вам нужно работать, а ему в это время надо поиграть. Заключите соглашение, но соблюдайте обещания. Например, если пообещали, что после часа работы пойдете на прогулку, то надо идти. Договаривайтесь со своим мужем или женой о графике, можно устроить дежурство - "кто когда няня или нянь".

Как я сама переживаю карантин?

Я очень рада своему личному опыту на карантине. Это прекрасная возможность выйти из любимого, но быстрого ритма жизни и уделить внимание своему миру.

Я становлюсь более медленной и внимательной к мелочам. Когда пью чай или кофе, а за окном птички, я чувствую счастье: сегодня никуда бежать не нужно. У меня есть удаленная работа, однако ритм я определяю сама. Это возвращает чувство контроля над своим телом, умение управлять своими эмоциями. Хочешь танцевать - танцуй, хочешь петь - пой.

А вот что советуют другие психологи.....?

Главное в период карантина - создать режим и правила.

Перед тем, как работать, переоденьтесь. Не нужно надевать все лучшее или делать макияж, но у вас должен быть определенный ритуал, который будет отделять ваше рабочее время от нерабочего. Не работайте в пижаме или спортивном костюме и прямо в постели.

Обязательно выделите себе место для работы. Следите за количеством времени, которое вы посвящаете работе. Следите за графиком сна.

Берегите себя!!!

педагог-психолог О.Н. Стрельченко