

«Как избежать стресса в условиях самоизоляции»

Когда происходит столкновение с какой-то угрозой при дефиците информации люди примерно и делятся на две такие группы.

Кто-то выбирает стратегию отрицания и до последнего надеется, что обойдется, ничего страшного не будет. Плюс и цель этой стратегии — беречь свою нервную систему. Минус этой стратегии, что она часто связана с пренебрежением реальными угрозами и с пропуском каких-то моментов, когда уже пора бы позаботиться о себе и об окружающих.

Другие люди склонны к более тревожным реакциям, они начинают заранее тревожиться, переживать, все планировать, все пытаться учесть — это плохо для нервной системы, но иногда именно они в итоге оказываются с гречкой.

Любая стратегия имеет свои плюсы и свои минусы. Но важно оставаться в сознании, чтобы понимать плюсы и минусы, и что никакая стратегия не должна быть единственной и подчинять себе все.

Когда ты чувствуешь, что тебя, "зашкаливает" от переизбытка информации, необходимо снизить вовлеченность. Потому что, сколько бы ты ни читал, по-настоящему новой информации про COVID-19 не так много поступает. Если ты будешь читать раз в три дня, а не три раза в день, существенно ты ничего не пропустишь.

Но если это перейдет в крайность, и человек будет затыкать уши вообще на все и не слышать никакой информации, то он рискует оказаться в неприятной ситуации. Поэтому любые стратегии имеют под собой основание. Важно все-таки, чтобы стратегии не становились догмой.

Что сейчас важнее всего делать человеку в условиях пандемии?

Важнее всего сейчас максимально сохранять себя в ресурсном состоянии, поскольку толком непонятно, придется ли каждому столкнуться с этой инфекцией. Чем сильнее у вас будет ресурсное состояние на момент столкновения с инфекцией, тем больше шансов, что для вас все обойдется.

Поэтому сейчас важно по возможности не погружаться в глубокий стресс. По возможности вести здоровый образ жизни, нормально есть, нормально спать. Уже по той информации, которую мы знаем, известно: переутомление и недосыпание ухудшают течение заболевания, если придется заболеть. А очень большая вероятность, что так и будет.

Максимально живите нормальной жизнью, учитывая, что все-таки пандемия придет и уйдет, и жизнь на этом не закончится. Дальше надо будет работать, развивать свои проекты, растить детей и сохранить для этого силы.

Безусловно, важно осознать, что ситуация, с которой мы столкнулись, выходит за рамки того, к чему мы привыкли. Это не самая ужасная ситуация из всех возможных. Даже не самая ужасная, которая выпала на жизни того поколения, которое сейчас находится максимально в зоне риска.

Важно понимать, что экстремальная ситуация — не развлечение. Очень много сейчас слышно таких ноток. Но это и не каникулы, не возможность сидеть дома и развиваться. Мало у кого получается в такой ситуации расти над собой. Это не повод впихнуть в ребенка еще два иностранных языка.

Детей, сейчас важно нагружать помощью вам. Тоже нужно доносить до них, что это такое- «ситуация изоляции». Давать им сделать уборку, они это могут сделать не хуже, чем вы — во-первых, научатся, во-вторых, сейчас надо разгружать работающих, тех, кто работает дома по удаленке.

Как говорить о ситуации самоизоляции с детьми?

Если мы говорим про маленьких детей, условно, до шести лет, то главное, что они должны знать — это то, что у них есть взрослые и они знают, что делать. Самое важное для ребенка до семи лет, чтобы его взрослые не «рассыпались». Ему можно рассказывать о том, что делается, о том, что строится больница, о том, что мы моем руки, это помогает, обрабатываем кнопки лифта, это помогает. Эти дети должны понимать, что взрослые контролируют ситуацию.

Если мы говорим про детей постарше — школьного возраста, особенно предпуберткового и подросткового, то там уже важно, что ребенок может многое сделать сам. Он может помогать родителям, он может помогать каким-то соседям, он может сам что-то делать. Дети в этом возрасте довольно нормативны, это важно. Они с удовольствием будут участвовать в чем-то, что может иметь общественную пользу.

До них нужно донести, что эти действия — это не просто чья-то блажь и выдумка, это не для того, чтобы он не гонял по улицам и уроки делал, а что это общественная польза. Это его вклад в то, чтобы сберечь здоровье каких-то людей, которых он не знает и не увидит никогда, но эти его простые действия, в том числе ограничения какие-то, повышают для них шансы

остаться живыми и здоровыми. Дети 10–12 лет обычно очень чувствительны к таким аргументам.

Подросткам, можно вполне говорить, чтобы они подумали о том, что ты можешь сделать в этой ситуации. Они могут носить продукты, они могут обрабатывать подъезд, они могут еще что-то делать. Они могут в подъезде каким-то бабушкам и дедушкам подключить интернет, для того чтобы им было не скучно. Подростки уже много чего могут сделать. Другой вопрос, что все равно нужно говорить с ними о безопасности своей семьи, потому что они меньше в группе риска, чем пожилые люди.

Взрослые люди- люди с большим жизненным опытом. Да, они могут иметь свою точку зрения, которая нам может не нравиться, но это не повод объявлять их недееспособными без суда и следствия на ровном месте.

Пожилые люди обычно очень склонны учитывать интересы других. Для них может быть важна та мысль, что, когда они более заботливо относятся к себе, они тем самым заботятся о своих детях и о своей семье, они снижают тем самым тревогу, уменьшают риски для себя, а значит, для всех остальных.

Контролируйте поток информации.

Важно понимать, всем нужен контент. Информации много, и необходимо учитывать источник. Информативны только какие-то аналитические данные со ссылкой на реальных специалистов. Нет смысла пережевывать какое-то безумное количество версий — панических, еще каких-то. Есть смысл читать рекомендации специалистов и анализировать их.

Причем хорошие эксперты всегда не только дают рекомендации, но тут же указывают степень их достоверности. Они говорят: «Это точно не надо делать. А вот в этом мы не уверены, есть данные, что не стоит». Это признак хорошего эксперта, который не выдает что-то за истину в последней инстанции.

Самоизоляция (карантин) и борьба с инфекцией (коронавирусом) позволяют человечеству испытать себя на прочность, доказать, что мы способны справляться с угрозами, которые то и дело готовит нам природа.

Педагог-психолог Чунарева Г.М.