



Как сохранить психическое здоровье в карантине

Подготовила педагог-психолог МБОУ «С(К)ОШ №57 г. Челябинска» Е.В. Кияшко

По мере распространения коронавирусной инфекции, становится все более очевидным то, что все больше людей будут нуждаться в карантине или самоизоляции.

Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют людям пройти карантин, если они обеспокоены тем, что могли заболеть после возможного контакта с больным. Те, кто действительно болен новым штаммом коронавируса COVID-19, должны самоизолироваться, чтобы не стать распространителями инфекции. Рекомендуемый период времени для карантина и самоизоляции составляет 14 дней.

“Мы все беспокоимся о том, достаточно ли у нас еды, туалетной бумаги и лекарств, чтобы перенести карантин комфортно, но одна из самых больших проблем карантина связана с нашим психическим здоровьем”, – говорит Клаудия У. Алленс – директор Клиники семейного стресса и директор отдела поведенческих наук на кафедре семейной медицины Виргинского университета. Она также является лицензированным клиническим психологом.

“В то время как удаленная работа поначалу воспринимается как незапланированный отпуск, на самом деле изоляция, отсутствие графика и недостаток занятости – это надежный рецепт депрессии. К счастью, научная литература о здоровье и настроении поможет нам избежать депрессии, если мы застрянем дома”, – добавила она.

Чтобы противостоять возможному снижению настроения в карантине или самоизоляции Алленс дает следующие советы.

Одевайтесь

Во-первых, не поддавайтесь сиюминутному желанию поспать днем и не спите допоздна. Установите будильник на ваше обычное время и придерживайтесь своего утреннего ритуала. Примите душ, приготовьте и съешьте то, что вы обычно едите, застелите постель и т. д. Дома вы можете не одеваться в свою обычную одежду для работы, но все же одевайтесь – не оставайтесь в пижаме.

Если вы работаете удаленно, придерживайтесь своего обычного распорядка

Проявите инициативу и разработайте распорядок вашего дня. Если вы работаете удаленно, придерживайтесь своего обычного рабочего времени или ведите себя подобным образом. Если вы не работаете, то составьте график приема пищи, чтения, телефонных разговоров, физических упражнений, работы по дому и т. д. Запишите его. Даже если у вас очень мало обязанностей, это поможет вам сбалансировать различные виды деятельности, которыми вы заняты примерно в одно и то же время. Идеально, если у вас есть набор вещей, которые нужно делать (оплата счетов, домашние дела, работа и т. д.) и занятия, которые вам просто нравятся. Такой подход к вашему дню, на самом деле, является научно обоснованным методом лечения и профилактики депрессии, и он называется “поведенческой активацией”.

Планируйте свою неделю

Составьте расписание на неделю. Сделайте выходные отличающимися от обычных дней, даже если этим отличием будет что-то простое, например, приготовление более сложного завтрака. Такое сочетание обустройства и разнообразия позволяет людям оставаться спокойными, при этом стимулируя их — и то, и другое важно для эмоционального благополучия.

Двигайтесь

Если вы не можете покидать помещение, то попробуйте одну из многочисленных тренировок, которые можно найти в интернете.

Карантин может дать вам больше времени для тренировки, чем обычно. Если это так, то ставьте перед собой конкретные, измеримые, достижимые и реалистичные цели. Усложните задачу, чтобы увеличить количество приседаний, тренировок в неделю и т. д. Физические упражнения оказывают положительное влияние на настроение, и это фактически назначение для лечения легкой и умеренной депрессии. Сделайте это приоритетом в своем ежедневном графике.

Будьте разумным

Используйте любое дополнительное время разумно, не плывите по течению неделями. Выберите одну или две вещи, о которых вы хотели бы узнать или изучить. Запланируйте выйти из карантина с новым навыком или хобби. Посвятите один час своего ежедневного графика тренировке этого нового навыка. Если это возможно, соберите все необходимые материалы для этой деятельности заранее.

Не злоупотребляйте социальными сетями

Используйте социальные сети с умом. Без сомнения, социальные сети в изоляции – это ваш друг. Но сопротивляйтесь желанию бесконечно прокручивать новостные ленты Facebook и Instagram- это не будет удовлетворять вашу потребность в социальных связях и даже наоборот, как было показано в некоторых исследованиях, это заставляет людей чувствовать себя обделенными. ”Вместо этого используйте социальные сети, чтобы общаться осмысленно. Планируйте еженедельные (или даже ежедневные) групповые видеочаты с друзьями, семьей, соседями или коллегами. Социальные связи при правильном подходе- это один из важнейших факторов душевного здоровья.

Помогайте другим

Помощь другим – это известный способ повышения настроения. Узнайте, кто в вашем кругу может быть особенно уязвим в это время, и поддержите их по телефону или электронной почте.

Рассредоточьтесь в карантине

Создайте некоторое пространство с теми, с кем находитесь вместе. Люди, помещенные в карантин, могут давить друг на друга и вызывать раздражение. Обычно вы бываете вместе с кем-то некоторое время, но не постоянно. Имитируйте это, намеренно планируя “совместное время “(еда, просмотр фильмов) и “отдельное время” в разных комнатах, если это возможно (работа, чтение, обучение). Даже если вы находитесь в карантине только в одной комнате, согласовывайте моменты, когда вы не общаетесь, как если бы вы находились порознь.

Измените своё ментальное пространство

Наконец, используйте принципы осознанности, чтобы изменить свою ментальную позицию от разочарования по поводу ситуации к любопытству. Представьте себя антропологом или журналистом, наблюдающим за социальным экспериментом. Ведите дневник (письменный, в виде рисунков или под видеозапись) своего опыта во время карантина – что вы делали и как вы себя чувствовали день за днем. Принятие такой позиции создаст небольшую дистанцию от обстоятельств, которая уменьшит стресс и будет держать вас открытыми для позитивных или просто интересных вещей, которые могут произойти во время этого очень необычного опыта.