Как справиться с тревогой во время самоизоляции и регулировать негативные эмоции?

Педагог-психолог, Москоленко Д.В.
МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»
2020г.

• Использование групповых чатов для общения с семьёй, близкими, группами поддержки.

- Zoom, Skype и т.п. для ежедневного общения, праздников, общей готовки, просмотра кино. Спрашивайте помощь предлагайте помощь. Составьте список и расписание общения.

• Сосредоточьтесь на своём здоровье.

- Сон, еда, упражнения.

• Получите новый навык.

- Выберете направление, получите знания, или освойте новое хобби.

- Ограничьте «экранное» время.
- Постройте расписание получения информации и работы. Сформируйте свободное время.
- Живите в повседневном режиме.
- Носите разную одежду, работайте по расписанию.
- Помогайте другим, заботьтесь о своём партнере, о близких, о друзьях.

Способы регулирования негативных эмоций

Шаг 1.

Когда вы чувствуете сильную эмоцию, нужно не убегать от неё, а войти с этим чувством в контакт и дать ему место. Просто сказать: «Да, я чувствую что-то неприятное. Я побуду немножко в этом». Надо назвать это своим именем. Что я испытываю? Что меня гложет? Это тревога, грусть, тоска, раздражение, злость, обида, вина? Когда мы понимаем, что с нами происходит, это уже даёт облегчение, появляется ясность.

Шаг 2.

Далее я наблюдаю, что со мной происходит в этом состоянии, какие желания у меня рождаются. Хорошо бы вернуться к себе, своему телу, например, сфокусироваться на дыхании. Можно подышать на четыре счёта по квадрату: на четыре счёта мы делаем вдох, на четыре счёта задерживаем дыхание, на четыре счёта делаем выдох, на четыре счёта задерживаем дыхание. Затем длину выдоха можно увеличивать: вдохнули на четыре счёта, а выдохнули на шесть, паузы между вдохом и выдохом можно сократить до двух-трёх. Мы выдыхаем негативное чувство, возвращаемся к себе.

Шаг 3.

Далее можно подумать, как я могу себе помочь? Я могу рассказать кому-то о своём раздражении или могу справиться сам? Иногда достаточно попить воды. Недаром вы видели во всех фильмах, что, когда человеку плохо, ему приносят стакан воды. Во время стресса и сильных негативных эмоций в кровь выбрасываются гормоны стресса, и, если человек пьёт воду, он разбавляет концентрацию этих гормонов в крови. Стресс снижается на уровне физиологии.

Шаг 4.

К кому я могу обратиться за поддержкой? Это могут быть близкие, друзья, психолог. Самое главное, что могут сказать окружающие человеку, который находится в сложной ситуации и испытывает сложные чувства: «Я вижу, тебе трудно и плохо. Я с тобой. Я рядом. Ты можешь на меня рассчитывать». Не надо человеку говорить: «Ой, да у тебя всё в порядке, другим людям гораздо хуже». Это самое ужасное. Человек и сам понимает, что у него объективно всё нормально, но ему плохо. И тогда он чувствует, что его не понимают. Когда мы предлагаем отвлечься, посмотреть комедию, выпить чаю или чего покрепче, этим мы обесцениваем чувства человека: «Не обращай внимания на чувства, переключись на развлечения».