

Психологическая помощь педагогическому составу в период пандемии коронавируса

Рекомендации по организации образовательной среды

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.
3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Как правильно самоорганизоваться на удаленную работу (учебу) из дома.

1. Если есть необходимость работать и/или учиться, не выходя из дома, **поддержать свою продуктивность можно** следующими средствами.
2. **Переодеваться** перед тем, как приступить к работе. Быть полностью «при параде» в галстук и офисных туфлях не требуется, но переодеться в «рабочее» – **это внешними средствами создать условия для перехода в другое психическое состояние, настроиться, сосредоточить внимание, переключить мысли на нужные вопросы.**
3. **Организовать себе пространство для работы/учебы.** Даже если объективно нет возможности отдельной комнаты, стола, необходимо на этот период **выделить место, обязательно локально изменить пространство. Важно, чтобы эти изменения были видны самому человеку и тем, кто находится с ним в его домашнем окружении.**

4. В выделенном рабочем пространстве **убрать из поля зрения предметы, которые не имеют отношения к работе, отвлекают внимание.** Убрать физически (переставить в другое место) или сесть соответствующим образом (развернуть стул, компьютерное кресло) так, чтобы поле восприятия было наполнено только рабочим содержанием и обеспечением. Стул или кресло для работы должны быть удобными, но не мягкими (не расслабляющими, не для отдыха). О важности стульев (без кавычек) хорошо знают в тренингах, там, где необходимо долго сохранять психофизическую готовность к серьезной и продуктивной работе. Найдите дома для себя такой стул.
5. **Убрать еду из поля зрения,** а также из пространства в радиусе полутора метров вокруг себя (так, чтобы ее нельзя было достать, не вставая со стула), особенно в тех случаях, когда временное рабочее место в кухне, за обеденным столом, а также для тех, у кого уменьшились привычная ежедневная двигательная активность и объем физической нагрузки. Работая в домашней обстановке, **старайтесь** не приносить еду к рабочему месту, даже если вы привыкли в офисе к чашке чая/кофе, йогурту на своем столе (перекус «без отрыва от производства»). Таким способом вы ограничиваете возможность отвлекаться, поглощать еду незаметно для себя, а ваш организм и психика будут вовремя и четко сигнализировать вам о том, что требуется перерыв.
6. **Вывести за пределы своей рабочей зоны телефон (если он не является необходимым для конкретной работы) или как минимум отключить все звуки оповещения.** Даже если вы уверены, что не отвлекаетесь на него и привыкли не обращать внимание на сигналы оповещения, это дополнительная нагрузка для нервной системы (услышать/увидеть сигнал из внешней среды, опознать его и усилием воли не реагировать).
7. **Делать четкие перерывы с выходом за пределы рабочей зоны.** Буквально вставать, выходить в кухню, в комнату, в коридор, к окну, коротко перекусить или прерваться на обед с переключением на общение или наоборот, для возможности отдыха вне общения.
8. **Четко разграничивать работу и домашние дела,** не делать разные дела параллельно и попеременно (хотя именно такой режим для большого числа работающих людей привычен). То же самое относится и к сфере общения с коллегами по работе не по рабочим вопросам (например, привычное для многих общение в чате отдела, организации). **Это не только дает возможность переключаться и оценивать конкретные результаты в своей деятельности, но и создает условия для поддержания оптимального баланса разных сфер жизни (рабочей и домашней; личной и совместной).**
9. **Ввести правило** для себя и домашнего окружения (членов семьи, включая детей): «Если кто-то работает – не отвлекать», подождать перерыва в работе. Если такое правило станет нововведением, скорее всего, опыт нескольких раз (начиная с первого) будет убеждать вас, что «это не работает». В серии психологических экспериментов в лабораторных условиях даже для формирования простейшей двигательной установки на оценку веса двух одинаковых по величине шариков требовалось 6–7 повторов. **Проявите настойчивость, выдержку и терпение, дайте некоторое время для формирования привычки. Начните приучать себя и своих домашних соблюдать «временной регламент» работы. В этом проявляется (и с этого начинается!) уважение к самому себе, своей работе и другим людям, занимающимся какой-либо деятельностью.** А в вашей работе, почти наверняка, заинтересованы не только вы, но и ваше ближайшее окружение.
10. На период вынужденной работы дома **заменить в своей речи (и предложить это ближайшему окружению) слова «каникулы», «длинные выходные», «весенние новогодние праздники», «отпуск» на адекватные задачам предстоящей деятельности,** сложившейся ситуации, своему состоянию, временно изменившемуся образу жизни. С учетом того, что «это временно», годится и стереотипно расхожее

«работа на удаленке», но может быть и более уважительное «работа в дистанционном формате», «работа в домашних условиях» (из жизненного преподавательского фольклора: «ты сегодня работаешь или работаешь дома?»).

(По материалам В.Л.Кокоренко, кандидата психологических наук, доцента кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного медицинского университета им. И.И. Мечникова Минздрава России, Санкт-Петербург)

Беседа на тему: «Как легче перенести сложившуюся ситуацию и сохранить психическое здоровье».

Мы верим, что вместе сможем преодолеть эту непростую ситуацию, и сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь справиться с ней.

Совет 1

Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. В таком состоянии часто особенно тяжело вынести осознание того, что нет действий, выполнив которые, можно быстро всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, что сопровождается ощущением бессилия. Однако есть небольшие, неважные с виду действия, которые на первый взгляд кажутся малозначимыми, но в действительности, медленно, шаг за шагом, помогают найти выход из положения.

Давайте вспомним, какие небольшие ежедневные дела может делать каждый из нас: чаще мыть руки, избегать прикосновений к лицу, стараться уменьшить число контактов с другими людьми, избегать посещения публичных мероприятий.

Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, Вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.

Совет 2

Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе.

Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, Ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть Ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если Вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют.

Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если Вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.

Совет 3

В повседневной жизни мы часто не замечаем и воспринимаем, как должное то количество общения, которое у нас есть. А в момент вынужденной изоляции, как сейчас, его отсутствие воспринимается особенно остро.

Сейчас важно позаботиться о себе и в этой сфере, и специально организовать себе общение. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте. Всё это снижает интенсивность переживания одиночества и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.

Совет 4

Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смириться проще, другим - сложнее. Необходимость не выходить из дома действительно является очень существенным ограничением и расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест.

Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких.

Совет 5

Неопределенность непросто переживается большинством людей.

В текущей ситуации очень важно создать себе определённую и постоянство в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр.

Совет 6

Для поддержания ощущения благополучия человеку очень важно иметь возможность строить планы, причем долгосрочные планы.

В ситуациях, подобно той, в которой мы все сейчас находимся, это делать сложнее, чем обычно.

Но именно сейчас это особенно важно.

Помните, и без всякой пандемии долгосрочные планы всегда корректируются, и это нормально. Просто в более спокойной ситуации мы не так сильно по тому поводу переживаем.

Поэтому, будет здорово, если Вы сконцентрируетесь на своем будущем, определите, что бы Вам хотелось изменить, чему научиться, что сделать, и начнёте осуществлять первые шаги в этом направлении.

Совет 7

Сон очень важен для поддержания хорошего физического и психического состояния.

Сейчас, когда у большинства из нас нет возможности куда-то выходить из дома, очень важно постараться наладить свой сон.

Для этого, очень важно придерживаться обычного режима сна, не позволяя себе засиживаться до утра и отсыпаться до вечера. В первой половине дня стоит организовать себе физическую нагрузку (зарядку, тренировку). Заведите себе привычку читать новости только утром. Вечером занимайтесь тем, что успокаивает и приносит ощущение расслабленности.

Совет 8

Кроме долгосрочных планов ощущение определённости и опоры в жизнь вносят и краткосрочные планы.

Стройте планы на несколько дней вперед. Продумывайте, когда с кем Вы созвонитесь, что сделаете. Сюда может относиться и составление меню, и поиск упражнений для зарядки.

Совет 9

Очень непросто жить в постоянном ощущении готовности реагировать на опасность. Поэтому в текущей ситуации очень важно сделать для себя как можно более приятной именно обыденную сторону жизни, обращать на неё больше внимания, заботиться о ней.

Подумайте, что из того, что сейчас доступно, приносит Вам хотя бы небольшую радость, ощущение комфорта. Это может быть душ, принятие ванны, чтение любимых книг, просмотр приятных и интересных именно Вам фильмов, приготовление вкусного чая или любимых блюд.

Постарайтесь прислушаться именно к себе, ведь то, что может подходить другим людям, не обязательно так же будет действовать на Вас. И это совершенно нормально.

Практическое руководство по самопомощи

«Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности»

Сейчас наш мир очень быстро меняется. С учетом новостей сложно было бы не беспокоиться о том, что все это значит для вас и для тех, кого вы любите. Беспокойство и тревога и в лучшие времена – проблемы довольно распространенные, а когда их становится слишком много, то они заполняют собой все вокруг. Это руководство по самопомощи, чтобы помочь вам справляться с беспокойством и тревогой в это смутное время. После ознакомления с этой информацией попробуйте выполнить приведенные здесь упражнения, если считаете, что они могут вам помочь. Во времена неопределенности естественно испытывать трудности, поэтому не забывайте оказывать помощь и проявлять сострадание к себе и окружающим.

Что такое беспокойство?

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Как ощущается беспокойство?

Беспокойство может ощущаться, как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые угрожающе разрастаются в самых невероятных направлениях. Некоторые люди ощущают беспокойство как неконтролируемое – кажется, будто оно живет своей собственной жизнью. Многие из нас в последнее время ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию – это естественно. Нижеприведенный пример показывает, как быстро беспокойство может разрастаться даже тогда, когда речь идет о какой-то мелочи. Замечали ли вы у себя такие мысли? (Признание: мы – да!)

Формируется цепь тревоги: -У меня болит голова.- Что если это коронавирус? -Может быть, вчера на работе я всех заразил.- Все заразят других людей и умрут.- В голове возникает картина апокалипсиса, в котором я теряю всех, кого знаю и люблю.

Беспокойство не только в голове. Когда оно становится чрезмерным, мы чувствуем тревогу и в теле.

Физические симптомы беспокойства и тревоги включают:

- Мышечное напряжение или боль
- Суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться
- Сложно сосредоточиться
- Сложности со сном
- Быстрая утомляемость

Что запускает беспокойство и тревогу?

Триггером беспокойства может стать что угодно. Даже когда все идет, как надо, можно умудриться начать думать: «А что если все развалится?». Однако есть ситуации, в которых беспокойство возникает чаще всего. Сильные триггеры беспокойства – это ситуации, где есть:

- Неоднозначность: возможность различных толкований.
- Новизна: у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться.
- Непредсказуемость: неясно, как будут развиваться события. Ничего не напоминает из сегодняшних событий? Нынешняя глобальная ситуация со здравоохранением подходит по всем пунктам, поэтому неудивительно, что люди испытывают сильное беспокойство. Это необычная ситуация с высоким уровнем неопределенности, которая, естественно, может вызвать беспокойство и тревогу.

Какие есть виды беспокойства?

Беспокойство может быть **конструктивным и неконструктивным**, и психологи часто различают беспокойство о «реальных проблемах» и беспокойство о «гипотетических проблемах».

- **Беспокойство о реальных проблемах касается фактически существующих проблем, которые требуют решения прямо сейчас.** Например, в нынешней реальной ситуации с вирусом есть конструктивные решения, включающие регулярное мытье рук, социальное дистанцирование и физическую изоляцию при наличии симптомов.
- **«Гипотетическое» беспокойство** о нынешнем кризисе может включать мысли о наихудших сценариях (мы называем это катастрофизацией). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей.

Когда беспокойство становится проблемой?

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства. Беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.

Беспокойство о реальных проблемах касается действительно существующих проблем, которые влияют на вас прямо сейчас.

«Гипотетическое» беспокойство касается того, чего сейчас нет, но могло бы произойти в будущем.

Нормальное беспокойство

-Помогает вам решать жизненные проблемы

-Помогает вам получить желаемое

Чрезмерное беспокойство

-Деморализует, расстраивает или истощает

-Мешает вам жить так, как вы хотите

Что можно сделать с беспокойством?

Беспокоиться естественно, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия.

Вот ряд упражнений, помогающих поддерживать психологическое благополучие и справляться с беспокойством:

- **Поддерживайте жизненный баланс.** Психологи считают, что психологическое благополучие достигается путем поддержания баланса между занятиями, которые приносят чувства удовольствия, достижения и близости. Не забывайте о том, что мы социальные животные и нам жизненно необходимо общение. Мы рекомендуем попробовать хотя бы несколько занятий, подразумевающих участие других людей. В такие времена приходится творчески подходить к социальным занятиям, чтобы реализовать их удаленно. Например, можно общаться через интернет или по телефону.
- **Регулярно замечайте, связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое».** Полезным инструментом для различения типов беспокойства может стать «алгоритм принятия решений о беспокойстве». Если вы часто испытываете «гипотетическое» беспокойство, важно напомнить себе о том, что в этот момент мозг не занимается проблемой, которую вы можете решить прямо сейчас, а затем найти способы отпустить беспокойство и сосредоточиться на чем-то еще. Вы также можете использовать этот инструмент вместе с детьми, если им трудно справиться с беспокойством.

• **Регулярно говорите своему беспокойству «не сейчас».** Беспокойство настойчиво: оно может заставить вас считать, будто вам нужно погрузиться в него прямо сейчас. Но вы можете поставить эксперимент: откладывайте «гипотетическое» беспокойство. Многим людям это помогает по-другому относиться к беспокойству. На практике это означает намеренное выделение специального времени для беспокойства (например, 30 минут в конце дня). Сначала это может показаться странным! А еще это значит, что 23,5 часа в день вы будете стараться отпускать беспокойство до тех пор, пока не придет его время. Наше упражнение на откладывание беспокойства пошагово расскажет вам о том, как это сделать.

• **Проявляйте к себе сострадание.** Мы беспокоимся о значимых для нас людях. Можно попрактиковаться в том, чтобы в ответ на свои тревожные или беспокойные мысли проявлять доброту и сострадание.

• **Практикуйте осознанность.** Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство

Заботьтесь о своем благополучии, поддерживая баланс

В нынешней ситуации меняются многие из наших обычных повседневных занятий. Естественно, это может действовать на нервы: мы оказались в положении, когда стало сложно делать то, что мы делали для поддержания своего благополучия. Если вы работаете из дома, находитесь в изоляции или соблюдаете социальное дистанцирование, стоит организовать распорядок дня, поддерживающий баланс занятий, которые:

- позволяют вам чувствовать, что вы чего-то достигли,
- помогают вам чувствовать близость и контакт с другими людьми и просто доставляют вам удовольствие.

Когда мы страдаем от беспокойства и тревоги, теряется контакт с тем, что приносит удовольствие.

Запланируйте на каждый день занятия, которые приятны и радуют вас.

Например, чтение хорошей книги, просмотр комедии, танцы или пение любимых песен, расслабляющая ванна или любимая еда.

Мы хорошо себя чувствуем, когда чего-то достигаем и реализуем, поэтому полезно каждый день делать что-то, что дает вам ощущение достижения.

Например, работа по дому, украшение интерьера, садоводство, рабочие задачи, готовка по новому рецепту, регулярная гимнастика или «администрирование быта» вроде оплаты счетов.

Мы социальные животные, поэтому нам жизненно необходима близость и контакт с другими людьми. В нынешнем кризисе многие из нас изолируются и дистанцируются от

других людей, поэтому важно творчески подходить к способам поддерживать контакт, чтобы не остаться в одиночестве. Как можно поддерживать связь с семьей и друзьями, и участвовать в социальных мероприятиях в виртуальном пространстве? Может быть, с помощью социальных сетей, телефона и видеозвонков у вас получится заниматься чем-то совместно, например, читать книгу или организовать кино клуб. А еще можно исследовать онлайн-группы и выяснить, как помочь местному сообществу.

Дисбаланс удовольствия, достижения и близости может влиять на настроение.

Например, если вы посвящаете почти все свое время работе, не выделяя времени на удовольствие и социализацию, то у вас, возможно, ухудшится настроение и появится ощущение изолированности.

В конце дня подумайте о том, что вы сделали сегодня для получения чувства достижения, удовольствия, близости с другими людьми. Удалось ли вам поддержать баланс или, может быть, завтра стоит что-то сделать иначе

Предлагаем примерный список занятий на текущий день в период самоизоляции

Общайтесь

Пообщайтесь с другом

Присоединитесь к новой группе

Зарегистрируйтесь на сайте знакомств

Отправьте другу сообщение в мессенджере

Напишите другу письмо

Возобновите общение со старым приятелем

Доброта

Помогите другу/соседу/ постороннему человеку

Сделайте кому-нибудь подарок

Проявите доброту

Окажите кому-нибудь услугу

Обучите кого-нибудь новому навыку

Сделайте для кого-то что-нибудь приятное

Запланируйте для кого-нибудь сюрприз

Психика

Помечтайте

Помедитируйте

Помолитесь

Порефлексируйте

Поразмышляйте

Попробуйте сделать упражнение на релаксацию

Займитесь йогой

Выражение эмоций

Смейтесь

Плачьте

Пойте

Кричите

Составьте список своих достоинств

Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны

Смотрите

Посмотрите фильм

Посмотрите сериал

Посмотрите видеоролик на YouTube

Приготовьте что-нибудь вкусное

Приготовьте себе еду

Приготовьте еду кому-нибудь еще

Испеките торт/печенье

Найдите новый рецепт

Сделайте уборку

Сделайте уборку в доме

Почистите обувь

Постирайте белье

Займитесь домашними делами

Организируйте себе рабочее место

Двигайтесь

Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику

Займитесь творчеством

Нарисуйте картину

Напишите портрет

Сделайте фотоснимок

Сделайте набросок/ нарисуйте каракули

Рассортируйте фотографии

Сделайте фотоальбом

Закончите проект

Займитесь шитьем/вязанием

Музыка

Послушайте любимую музыку

Найдите что-нибудь новое послушать

Включите радио

Сочините музыку

Спойте песню

Сыграйте на инструменте

Послушайте подкаст

Учитесь

Узнайте что-то новое

Освойте новый навык

Выясните новый факт

Посмотрите учебное видео

Читайте

Почитайте любимую книгу

Почитайте новую книгу

Почитайте газету

Почитайте любимый вебсайт

Распорядок дня

Встаньте очень рано

Не ложитесь допоздна

Встаньте позже обычного

Вычеркните что-нибудь из своего списка дел

Природа

Посадите растение

Посидите на солнышке

Животные

Погладьте питомца

Погоуляйте с собакой

Послушайте птиц

Планируйте

Поставьте цель

Сформируйте бюджет

Составьте 5-летний план

Составьте список дел

Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь

Забота о себе

Примите ванну

Примите душ

Вымойте голову

Сделайте себе массаж лица или косметическую маску

Подремлите

Попробуйте сделать что-то новое

Попробуйте новое блюдо

Послушайте новую музыку

Посмотрите новый сериал или фильм

Наденьте новую одежду

Почитайте новую книгу

Сделайте что-нибудь спонтанно

Выразите себя

Пишите

Напишите письмо с комплиментами

Напишите сердитое письмо

Напишите благодарное письмо

Напишите записку с благодарностью

Напишите что-нибудь в дневнике

Составьте профессиональное резюме

Начните писать книгу

Почините

Почините что-нибудь в доме

Почините свой велосипед /машину/скутер

Смастерите что-нибудь новое

Поменяйте лампочку

Украсьте комнату

Алгоритм принятия решений поможет вам различать беспокойство о реальных проблемах и «гипотетическое» беспокойство.

1.	О чем я беспокоюсь?	
2.	Могу ли я что-то сделать с этой проблемой?	
3.	<u>Да</u>	<u>Нет</u>
4.	Придумайте, что вы могли бы сделать. Составьте список вариантов	Отпустите беспокойство и сосредоточьтесь на чем-то еще важном для вас прямо сейчас.
5.	Могу ли я сделать что-то прямо сейчас?	Могу ли я сделать что-то прямо сейчас?
6.	<u>Да</u>	<u>Нет</u>
7.	Сделайте это прямо сейчас	Составьте план, что вы могли бы сделать и когда вы это сделаете.
8.	Отпустите беспокойство и сосредоточьтесь на чем-то еще важном для вас прямо сейчас.	Отпустите беспокойство и сосредоточьтесь на чем-то еще важном для вас прямо сейчас.

Психологи выделяют два типа беспокойства:

1. **Беспокойство о реальных проблемах** касается действительно существующих проблем, которые влияют на вас прямо сейчас. «После работы в саду у меня грязные руки, нужно их вымыть», «Мне нужно позвонить подруге, иначе она подумает, что я забыла о дне ее рождения», «Не могу найти ключи», «Я не могу оплатить этот счет за электричество», «Мой парень со мной не разговаривает».

2. **«Гипотетическое» беспокойство** касается того, чего сейчас нет, но могло бы произойти в будущем. «А вдруг я умру?», «А вдруг умрут все, кого я знаю?», «Может быть, это беспокойство сводит меня с ума».

Люди, испытывающие беспокойство, часто переживают его как неконтролируемое, времязатратное и иногда верят, что погружаться в беспокойство может быть полезно.

Поэкспериментируйте с отложенным беспокойством: намеренно выделите в своем расписании время, посвященное исключительно беспокойству, и ограничивайте время, которое вы тратите на беспокойство в течение дня. Это отличный способ исследовать свои отношения с беспокойством. Выполняйте это упражнение хотя бы неделю. Откладывание беспокойства во времена неопределенности

Шаг 1. Подготовка

Выделите время для своего беспокойства: когда и как долго вы будете беспокоиться.

- «Время для беспокойства» – это время, которое вы каждый день посвящаете особому занятию – беспокойству.
- В какое время дня, по вашему мнению, у вас будет оптимальный настрой, чтобы уделить внимание беспокойству?
- Когда вас, скорее всего, никто не побеспокоит?
- Если не знаете, какое время посвятить беспокойству, можно начать с 15–30 минут каждое утро в 7:00.

Шаг 2. Откладывание беспокойства

В течение дня делите, отличайте беспокойство о реальных проблемах, которые можно начать решать прямо сейчас, от «гипотетического» беспокойства, которое нужно отложить.

Задайте себе вопрос: «Это беспокойство о реальной проблеме, для решения которой я могу сделать что-то прямо сейчас?»

Ответ «Да» - Предпримите действия прямо сейчас.

Ответ «Нет»

- Отложите размышления об этом до тех пор, когда наступит ваше «время для беспокойства».

- Перенаправьте свое внимание на настоящее, включив осознанность по отношению к настоящему моменту.
- Используйте свои чувства (зрение, звук, осязание, обоняние, вкус).
- Постарайтесь сосредоточиться на внешнем, а не на внутреннем.
- Скажите себе: «Я не собираюсь погружаться в беспокойство прямо сейчас, я погружусь в него позже».

Шаг 3. Время для беспокойства

Посвятите беспокойству выделенное для него время. Можно записать все, что вас «гипотетически» беспокоило в течение дня. Насколько все это задевает вас сейчас? Есть ли среди всего этого что-то, что может подтолкнуть вас к реальным действиям?

- Постарайтесь использовать все время, выделенное для беспокойства, даже если вам кажется, что вам не о чем особенно беспокоиться, или если в этот момент беспокойство кажется не таким гнетущим.
- Поразмышляйте о своем беспокойстве: наносит ли оно вам такой же эмоциональный удар, когда вы думаете о нем сейчас, по сравнению с тем моментом, когда вы подумали о нем впервые?
- Можно ли какой-то из поводов для беспокойства превратить в практическую задачу, для которой вы можете поискать решение?

Заключительные рекомендации

- **Установите распорядок дня.** Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.
- **Поддерживайте умственную и физическую активность.** При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.
- **Практика благодарности.** Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно и я смогла посидеть в саду». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки в вазу благодарности. Предложите домашним тоже поучаствовать.
- **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства.** Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно

постоянно мониторить новости или проверять обновления френдленты. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежечасное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаясь выяснить, нет ли новостей

• **Опирайтесь на достоверные источники новостей.** Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники. Сайт Всемирной организации здравоохранения – превосходный источник информации: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

(По материалам Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur © 2020 Psychology Tools Limited This resource is free to share)

Использованная литература:

1. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – Волгоград: Учитель.
2. Соловьева С.Л. Кризисная психология. Справочник практического психолога. – М.: АСТ; СПб.: Сова.
3. Соловьева С.Л. Психологическое консультирование: Справочник практического психолога. - М.: АСТ; СПб.: Сова.
4. Кочанская И.Б. Полезные сказки. Беседы с детьми о хороших привычках. – М.: ТЦ Сфера.
5. Сон С.Л., Шипошина Т.В., Иванова Н.В. Сказки Страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни. - М.: ТЦ Сфера.
6. Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. – М.: Генезис