

## Советы психолога в разгул коронавируса: держим эмоциональный карантин.

Новый коронавирус поставил нас в условия, в которых все меняется каждый час: закрывают свои границы страны, отменяются рейсы, люди переходят на удаленную работу и учебу. Кто-то боится заразиться сам, кто-то — потерять близких. Кривая на графике инфицированных движется вверх, а сам вирус проникает во все новые регионы России.

Я объясню, что паника — это нормально, и расскажу, как пережить эти сложные дни, сохранить нервы, не растерять друзей и близких из-за эмоциональных ссор.

Первые заболевшие появились в России в конце января, но эмоционально мы заразились паникой из-за наступающего на планету коронавируса уже давно.

«Сейчас людей охватил страх перемен. Что-то определенно меняется, а что — до конца не понятно. Неизвестность и осознание того, что происходит нечто непривычное, действуют угнетающее. Каждый день наша жизнь меняется — более или менее ощутимо. На кого-то изменения влияют больше, на кого-то меньше, но фоновое напряжение есть у всех».

В первый месяц активного распространения по миру коронавирусной инфекции казалось, что можно обойтись сокращением рейсов, снижением контактов с первой заболевшей страной, закрытием границ. Но к концу марта вся планета засыпает и просыпается со словом «коронавирус», часть стран — на строгом карантине, часть к нему готовится, малый бизнес закрывается, авиакомпании прекращают полеты, люди опустошают магазины, школьники и студенты отправлены на каникулы и дистанционку. Туристам пришлось вернуться домой и сдать билеты, в городах закрыты все места, где мы привыкли проводить свободное время, да и работу приходится переносить на удаленку.



# ВЫРАБАТЫВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

ОФАН



## ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ НАМ НУЖНО



держаться в хорошей физической форме



достаточно спать



достаточно есть



достаточно отдыхать

## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

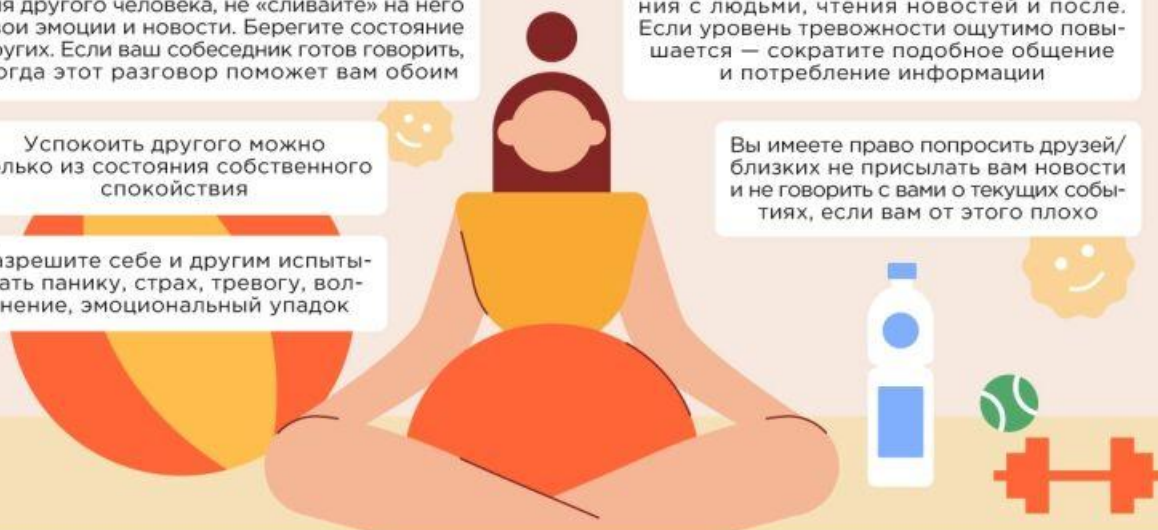
Выдерживайте «обратный карантин»: если ваша информация или состояние бесполезны для другого человека, не «сливайте» на него свои эмоции и новости. Берегите состояние других. Если ваш собеседник готов говорить, тогда этот разговор поможет вам обоим

Успокоить другого можно только из состояния собственного спокойствия

Разрешите себе и другим испытывать панику, страх, тревогу, волнение, эмоциональный упадок

Внимание на себя. Периодически «замеряйте внутреннюю температуру» во время общения с людьми, чтения новостей и после. Если уровень тревожности ощутимо повышается — сократите подобное общение и потребление информации

Вы имеете право попросить друзей/ близких не присылать вам новости и не говорить с вами о текущих событиях, если вам от этого плохо



RIAFAN.RU

*Уставший, голодный, невыспавшийся или задерганный, напряженный человек попадает в группу риска в разных смыслах».*

## **Следим за информационной перегрузкой**

В эти дни нам всем стоит выработать очень полезный навык: отслеживать и определять уровень информационной перегрузки. Наш организм может переутомляться и переохлаждаться, а наша психика — перегреваться от переизбытка информации. Источники влияния: соцсети, блоги, новости, общение с людьми и их настроение.

## **Выдерживаем «обратный» эмоциональный карантин**

Сейчас время бережного отношения к другим людям — и физического, и эмоционального. Это должно выражаться не только в соблюдении дистанции в «Икее», ношении маски при признаках недомогания, самоизоляции, помощи пожилым и изоляции от возрастных родственников. Излишне впечатлительных людей вокруг себя стоит беречь от собственных эмоций и негативной информации.

Знаете, что ваша мама склонна преувеличивать и фантазировать — не говорите хотя бы вы с ней о коронавирусе. Найдите ей онлайн курсы и привезите продукты, разговаривая о приятных мелочах — этим вы поддержите ее намного больше.

«В эти дни мы все можем испытывать эмоциональный упадок, страх, тревогу, волнение, злость, возмущение, — предупреждает психолог. — Но надо перерабатывать эти чувства и не сливать их хаотично на окружающих, особенно на тех, кому это повредит».

## Советы для тех, кого болезнь не затронула

Несмотря на то, что вы находитесь в безопасности, тревога может проявляться по-разному: нервозность, возбуждение, настороженность; неспособность перестать думать о чем-то другом; необходимость постоянно видеть и слышать информацию о коронавирусе; потеря привычной работоспособности и др. Также могут наблюдаться проблемы со сном и озабоченность здоровьем близких людей. Если вышеуказанные симптомы описывают ваше состояние, то психологи предлагают следующее:

- 1) Определите мысли, которые могут вызвать у вас дискомфорт: постоянное размышление о болезни может привести к усилению тревоги.
- 2) Признайте что беспокоитесь и примите это. При необходимости поделитесь своими переживаниями с близкими людьми. Это позволит найти необходимую помощь и поддержку.
- 3) Следите за ситуацией с помощью официальных и научных СМИ, избегайте источники недостоверной информации.

Делитесь только достоверной информацией, полученной из официальных источников. Не вводите других в заблуждение. Исследователи также рекомендуют поддерживать «оптимистичное и объективное настроение», избегать постоянного обсуждения пандемии, опираться на семью и друзей и сохранять спокойствие, а также стремиться вести нормальную жизнь.

## **Советы для тех, кто находится на карантине**

В случае, если вас поместили на карантин, специалисты советуют следовать рекомендациям и профилактическим мерам, определенным органами здравоохранения. «Доверяйте им, потому что они знают, что делать. У них есть знания и средства».

Если вам рекомендовано оставаться в изоляции, имейте в виду, что это может привести к стрессу, тревоге, одиночеству, разочарованию, скуке или гневу, а также к чувствам страха и безнадежности, последствия которых могут дать о себе знать даже после карантина.

Воспользуйтесь преимуществами изоляции, чтобы делать те вещи, которые вам нравятся, но на которые обычно не хватало времени (читать книги, смотреть фильмы и т. д.).

## **Советы для тех, кто заболел**

*Если болезнь все-таки добралась до вас или ваших близких, то в дополнение к приведенным выше рекомендациям:*

- 1) Важно научиться управлять навязчивыми мыслями. Не нужно заранее готовиться к худшему сценарию развития событий.**
  - 2) Не беспокойтесь без необходимости. Будьте реалистами: подавляющее большинство заболевших выздоравливают.**
- Когда вам становится страшно, помните о количестве болезней, которыми вы уже успешно переболели.

## Как преодолеть беспокойство и страх?

Страх – это не «плохая» эмоция сама по себе. Плохо, когда чувство страха появляется в ситуации, в которой нам ничто не угрожает и негативный опыт прошлого может напомнить о себе. Не исключено, что знание того, что другим людям тоже страшно, может помочь справиться с беспокойством. Нужно, проводить меньше времени в интернете и меньше следить за новостями. Лучше всего унять беспокойство поможет медитация и дыхательные упражнения: каждый раз, когда вы чувствуете, что приступ тревоги приближается, концентрируйтесь на своем дыхании. Продолжайте делать так снова и снова и в будущем вы увидите, как научитесь распознавать и отпускать негативные мысли.

### ТЕХНИКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Существуют две очень эффективные техники выполнения дыхательных упражнений. Вот одна из них, называемая *«повторное дыхание»*: вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Прodelайте 10 циклов этого дыхательного упражнения.

*Поставьте себе цель* — выполнять три раза в день по 10 циклов этих дыхательных упражнений, причем желательно на открытом воздухе, а лучше всего — на природе. Когда вы освоите технику повторного дыхания, то можете сочетать его с аэробными упражнениями, к примеру, с ходьбой, а также можете включить его в конце тренировки в бассейне.

Когда техника дыхательного цикла «повторное дыхание» — 4-4-4 будет вами полностью освоена, вы можете еще повысить потенциал своей дыхательной системы, освоив цикл 4-4-8 (вдох — на 4 счета, задержка дыхания — на 4 счета, выдох — на 8 счетов). А затем можно двигаться дальше и осваивать цикл 4-8-12 (вдох — на 4 счета, задержка дыхания — на 8 счетов, выдох — на 12 счетов).

Другая техника дыхательных упражнений, которую вам следует освоить

и включать в занятия физическими упражнениями, пришла из гимнастики йогов и носит название *«очищающее дыхание»*.

Техника выполнения этого дыхательного упражнения похожа на предыдущую, но здесь добавляется акцентированный форсированный выдох. Вы глубоко вдыхаете через нос, а затем делаете шумный выдох маленькими порциями через сомкнутые губы. Главная задача этого способа дыхания — сделать как можно более полный выдох, и тогда дыхательные движения брюшного пресса будут стимулировать более полное удаление из организма продуктов обмена.

Если вы освоите технику упражнения *«очищающее дыхание»*, то значительно улучшите потенциал своей дыхательной системы и укрепите мышцы живота, а заодно и узнаете много полезного о физиологии дыхания, в частности, процесса выдоха. Вначале вам следует попытаться выполнить выдох за 10 маленьких порций. Затем немного подышите нормально и повторите дыхательный цикл несколько раз подряд. Через некоторое время вы освоите выдох за 12 и более порций. Выполняйте это упражнение не менее двух раз в день.

Дыхательные упражнения придадут вам много сил и позволят расслабиться. В дополнение к ежедневным «дыхательным» тренировкам вы можете выполнять оба предложенных упражнения всегда, когда чувствуете себя неважно, и у вас плохое настроение. Перед тем, как лечь спать, вы можете выполнить упражнение на глубокое дыхание с целью расслабления. Просто встаньте перед открытым окном или на террасе и глубоко вдыхайте чистый ночной воздух.

Тренируясь в технике дыхательных упражнений, вы должны иметь ввиду некоторые важные моменты. Никогда не перенапрягайтесь и не задерживайте дыхание через силу. Выполнение первого упражнения начните всего с нескольких счетов, а затем, по мере того, как будет увеличиваться объем ваших легких, постепенно увеличивайте время вдоха, задержки дыхания и выдоха. Вначале выполняйте только те упражнения, которые даются легко. Подобно упражнениям на

растягивание, здесь не существует видимой цели, к которой можно стремиться; просто делайте упражнение естественно и свободно.

Никогда не выходите за пределы своих собственных возможностей и никогда не доводите себя до головокружения.

### **В чём польза дыхательной гимнастики?**

+ Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита).

+ Массаж внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота.

+ Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности.

+ Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей.

+ Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие.

+ Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.

### Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.

2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.

3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.

4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.

***Удивительно, но факт: естественный процесс вдоха и выдоха может сильно изменить вашу жизнь. Правильно подобранная техника дыхания способна укрепить здоровье и обеспечить долголетие. Главное — это желание учиться и грамотный подход.***