Рекомендации от психолога для адаптации к режиму самоизоляции

Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживаниям чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям. Возможны сложности в организации собственной деятельности в быту, выполнении служебных задач в необычном, дистанционном режиме.

Люди могут сталкиваться с изменениями отношений внутри семьи или с нарастающим чувством одиночества из-за дефицита социальных контактов.

Возникновение таких состояний - нормальная реакция человека на сложившиеся обстоятельства. Зачастую отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния, могут привести к негативным последствиям, как для самого человека, так и для семьи как социальной единицы.

Для снижения риска возникновения негативных состояний и острых эмоциональных переживаний, важно помнить, что существуют простые рекомендации, которые могут помочь адаптироваться к новым условиям жизни, выстроить взаимодействие с близкими людьми. Кратко их можно сформулировать следующим образом:

1. Планирование, составление и соблюдение режима дня;
2. Включение физической активности в повседневную жизнь;
3. Использование официальных источников для получения информации о ситуации;
4. Использование дистанционных способов (социальные сети, интернет ресурсы и пр.) для досуга и самообразования;
5. Обращаться за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

Далее рассмотрим подробнее наиболее вероятные психологические сложности, которые могут возникать вследствие резких изменений привычного образа жизни и самоизаляции.

Реакция / эмоциональное состояние	**Почему возникает?**	**Как проявляется**	**Что делать?**
Сложности адаптации	Разрушается привычный образ жизни, а новый порядок еще не сформировался. Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана даже на ближайшую	- ощущения напряжения, подавленности; - чувство беспомощности и дискомфорта;	- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);

	перспективу, поэтому основная стратегия – сформировать для себя такой план. Сначала план появится на несколько часов, потом человек приспосабливается и учится планировать свою жизнь на несколько дней, недель. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.	- переживание невозможности приспособиться к новым условиям; - сложности в организации собственной деятельности на бытовом и профессиональном уровне; - нарастание напряжения в общении между членами семьи при постоянном нахождении вместе.	- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня; - включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей; - договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого; - по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые; - сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.
Генерализованная тревога	Тревога – это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Однако есть случаи, когда тревога чрезмерна и тогда беспокойство становится очень сильным, чувство тревоги очень выраженным, ярким. В таком случае человек часто теряет	- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей; - неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения **по любому (в том числе положительному) поводу** и даже без видимого повода,	- выберете несколько источников информации (3-5, не более), которым вы доверяете и обращайтесь к ним; - ограничьте время поиска и потребления информации по конкретной теме; - минимизируйте количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение

	способность заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию – изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию – это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Однако много разных и эмоционально окрашенных новостей (а особенность нашей психики такова, что отрицательные стимулы воспринимаются ярче) снова повышают уровень тревоги. Получается «замкнутый круг»: уровень тревоги повышается → поиск информации → активное потребление информации → повышение уровня тревоги. Основная стратегия – разорвать этот «замкнутый круг».	эмоциональная нестабильность; - могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.	информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений. Лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики; - обращайте внимание на смешные форматы подачи материала, юмор помогает снизить тревогу. Если вы не можете шутить на актуальную тему сами, обратите внимание на то, как это делают другие; - спланируйте время на другие дела, целенаправленно займите себя разными видами деятельности, не связанными с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, генеральная уборка, обучение чему-то новому и т.д.); - давайте себе систематическую физическую нагрузку – спорт, уборка, перестановка и т.д.; - делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).
Ситуационная тревога	Это такое же переживание тревоги, но сконцентрированное на какой-то одной	По физиологическим и внешним проявлениям схожа с генерализованной	- сформулируйте, что вызывает наиболее сильную тревогу и мысленно продумайте

	конкретной проблеме, страхе (потеря работы, страх перед экзаменами у детей, переживания за здоровье близких и пр.). В этой ситуации основной дискомфорт приносит ощущение беспомощности, невозможность повлиять на ситуацию. Основная стратегия – сформулировать то, что вы можете сделать и выделить то, что можете сделать уже сейчас.	тревогой, однако есть отличия: - характерная черта - оценка **конкретной** ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких, потеря работы и т.д.); - стремление к избеганию пугающей ситуаций либо мыслей о ней, откладывание важных дел на потом, заменяя их посторонней деятельностью.	(придумайте) конкретный план действий, если это произойдет; - дополнительно подойдут рекомендации, помогающие справится с генерализованной тревогой (*см. выше)*.
Межличностные конфликты	В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Важно помнить, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы может влиять на состояние всех ее членов. И чем меньше такая группа, тем влияние каждого сильнее. Это значит, что каждый член группы имеет возможность своими действиями влиять на	- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов; - нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры); - острая необходимость в уединении и покое; - раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость; - дистанцирование, избегание контактов.	- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу, например: сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение; - включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности; - проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на

ситуацию – в том числе, делая ее более эмоционально комфортной.

Основная стратегия – научится избегать ситуационных конфликтов; хронические, застарелые проблемы отложить, постаравшись договориться о правилах поведения в группе; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

положительные эмоции;

- занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);

- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько Вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;

- сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, интернет).

Помните! Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справится с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.