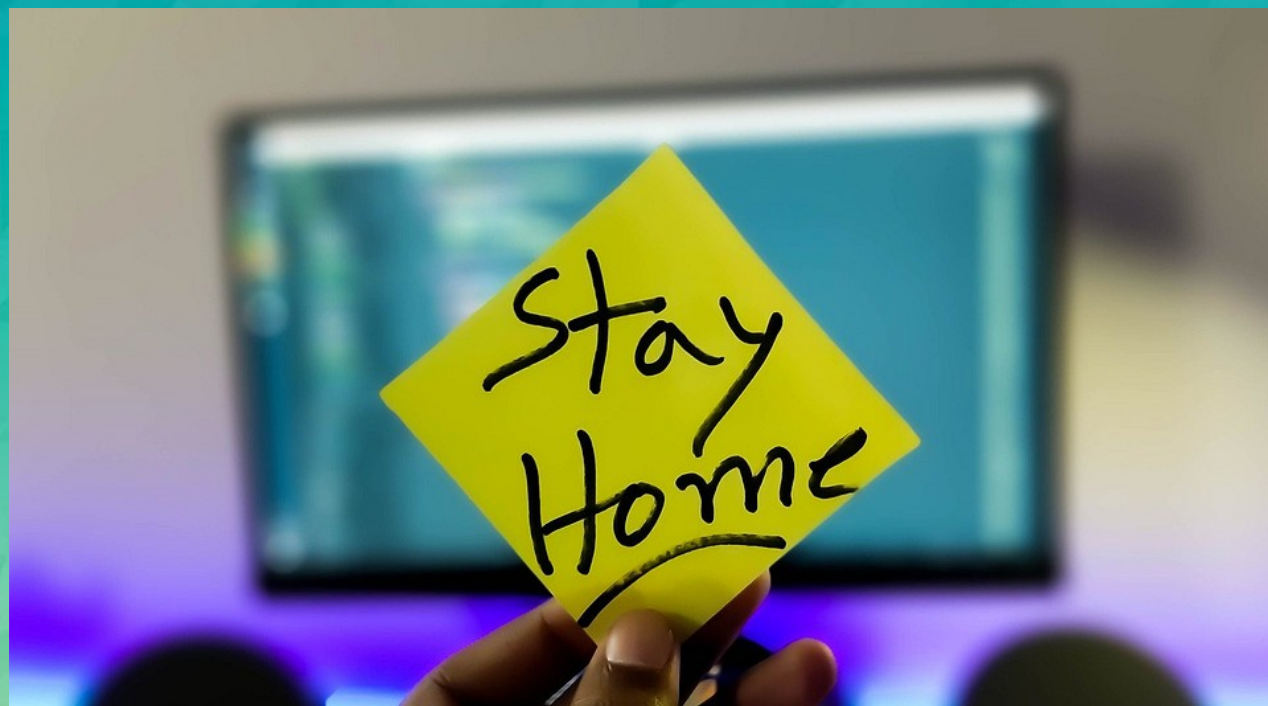


Как сохранить психологическое здоровье в период самоизоляции ?



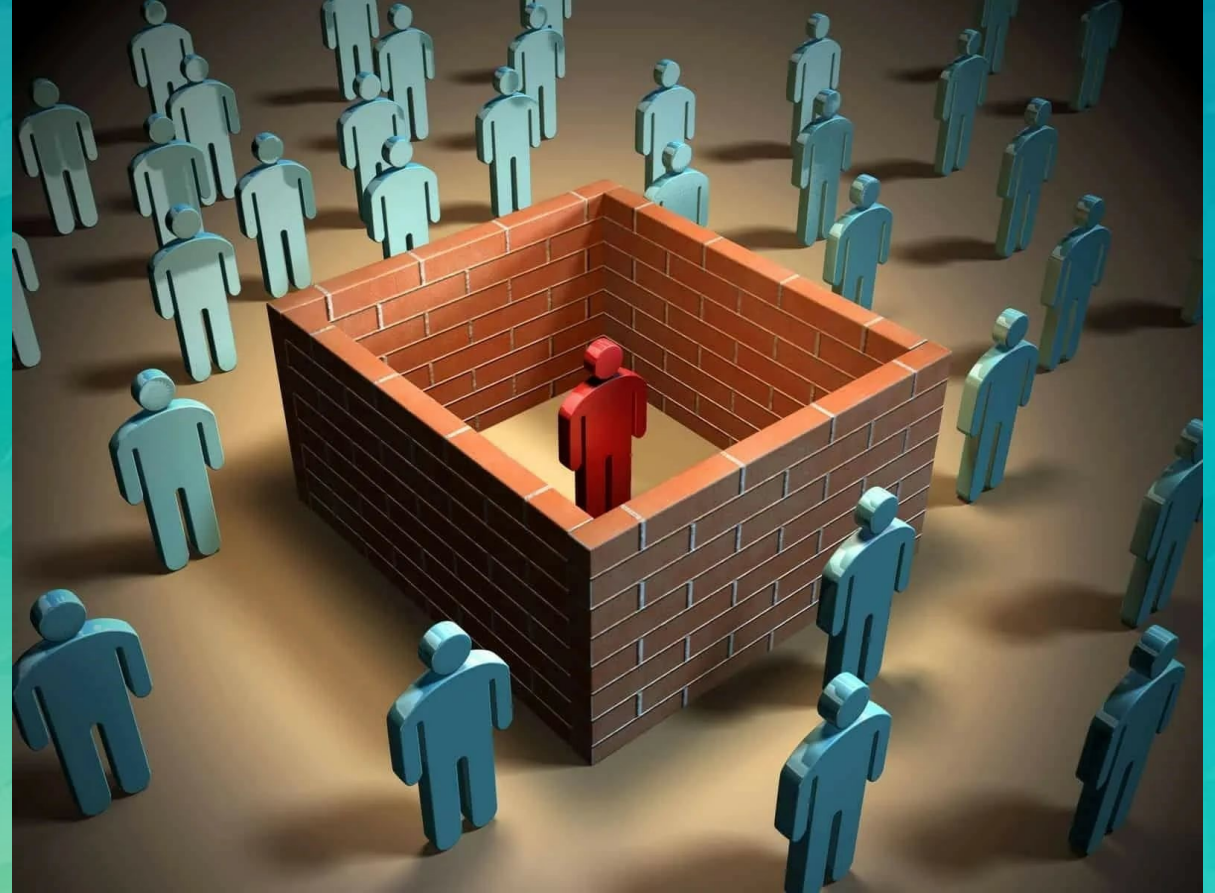
Психологическое здоровье —



состояние душевного благополучия
(комфорта), адекватное отношение к
окружающему миру, отсутствие
болезненных психических явлений
(фобий, неврозов)

Самоизоляция:

различные
ограничительные меры
для населения, вводимые
правительством на
определённый срок для
борьбы с
распространением
опасных инфекций.



Состояния, которые могут затронуть психологическое здоровье в период самоизоляции:

- тревога
- страх, паника
- ощущение, что нарушаются Ваши психологические границы
- апатия и депрессия
- одиночество без общения с друзьями



Тревога - это система нашей безопасности

**не должна пугать,
если:**

- возникает время от времени
- возникает в ответ на то, о чем Вы совсем ничего не знаете или у Вас мало информации



**надо насторожиться, и
/или обратиться за
помощью, если:**

- полностью отсутствует
- очень сильная по существу
- «не пойму, что тревожит»

Как снизить тревогу в ситуации - «не пойму, что тревожит»?

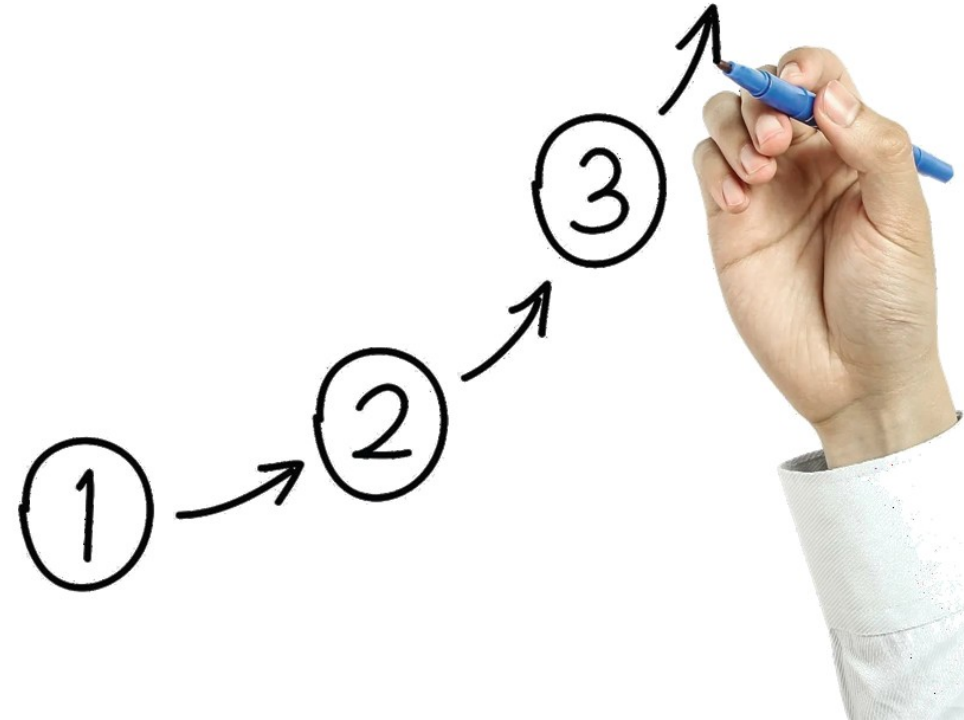
Упражнение 1. «Разбор тревоги на атомы»

1. Берем лист бумаги
2. Пишем все, что приходит в голову при ответе на вопрос:
«Что меня тревожит?»
3. Пишем до тех пор, пока не почувствуем, что тревога отступает
4. Снижение тревоги означает, что «фокус тревоги» пойман, то есть в списке есть та причина, которая запускает тревогу.
5. Читаем список сначала и приступаем к упражнению 2.

Упражнение 2.

1. Работаем со списком причин:
вычеркиваем те, на которые повлиять не можем
2. Для оставшихся (их обычно 1-2) составляем
«план влияния»

Например: боюсь заразиться
могу на это влиять- составил
схему собственной защиты,
которой следую
неукоснительно 1,2,3....





Паника

Признаки:

- сухость во рту
- недостаток воздуха

Как справиться?

- ✓ изменить дыхание (тренируемся онлайн): короткий вдох (на раз, два) – долгий выдох (на раз, два, три, четыре), так делаем 5-6 раз
- ✓ расправить плечи, выровнять спину
- ✓ важно почувствовать опору (высокая спинка стула, стопы плотно стоят на полу)

Нарушение психологических границ

Признаки:

- невозможность уединиться
- одновременное смешивание ролей –дочь, студентка, сестра, подруга
- постоянное совмещение пространств для еды, работы, учебы, общения, отдыха



Как сгладить ситуацию?

- Разделить пространство на рабочее и нерабочее (не есть на рабочем месте, отключить телефон во время еды)
- Разделить время на рабочее и нерабочее (предупредить всех об этом, приводить себя в рабочее состояние во всех смыслах – одеваться, краситься)
- Обозначить для всех ваше место, где Вы будете уединяться

В ситуации длительной самоизоляции в
одном помещении выделяют:

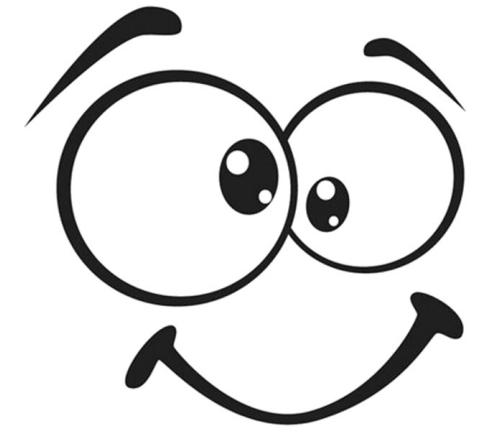
Общие зоны
Личные зоны

Зоны доминирования

Где эти зоны в Вашем доме?

Не рекомендуется в период самоизоляции
изменять зоны доминирования
и расширять личные зоны за счет других

Апатия и депрессия



Признаки:

- безразличие
- плохое настроение
- плаксивость
- потеря аппетита

Что делать

Провести тест на осознание реальности

Последовательно задать себе четыре вопроса и на них ответить:

1. Где я?
2. Что я делаю?
3. Как я делаю?
4. Почему я это делаю?

Например: Где я? Дома. Что я делаю? Я испытываю депрессию. Как? Накручиваю себе негативные мысли. Почему? Да потому что нечего делать.

Скука и одиночество без «живого» общения с друзьями

Важно!

Находиться в настоящем моменте, не позволяя уму фантазировать о будущем

Виртуально общаться с друзьями так, будто вы действительно находитесь рядом – тогда вы с большей вероятностью поделитесь чем-то личным, выслушаете друга и насладитесь общением



Повторять те ритуалы, которые вы создали до самоизоляции. Вечер пятницы можно провести с подругами с помощью приложений Skype или Zoom. Звоните родным и близким, не забывайте про пожилых родственников, им тоже очень важен ваш звонок. Концентрируйтесь на заботе, беспокойтесь о ком-то (животные, растения).

Не уходить в себя, не прекращать общение, поддерживать общение в группах по интересах. Нет ничего плохого в обсуждении нового сериала или фильма. Договоритесь с друзьями посмотреть или почитать одно и то же, а вскоре обсудить. Чувство причастности сейчас очень важно.

Вспомнить,
почему ты
сидишь дома

Вместо фонового общения пару раз в день выделять время на полноценный голосовой звонок или сеанс видеосвязи по скайпу и поговорить с близкими, ни на что больше не отвлекаясь.

Факторы устойчивости личности, способствующие сохранению психологического здоровья в период самоизоляции

Экстраверсия (направленность на окружающих, подверженность влиянию)

Эмоциональная устойчивость

Склонность к согласию(дружбе)

Добросовестность(сознательность)

Открытость новому опыту

Социальная компетентность (способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений).

Способность разрешать возникающие проблемы (аналитичность, креативность)

Позитивные ожидания от самоизоляции(чем больше волнуюсь, тем лучше результат)

-

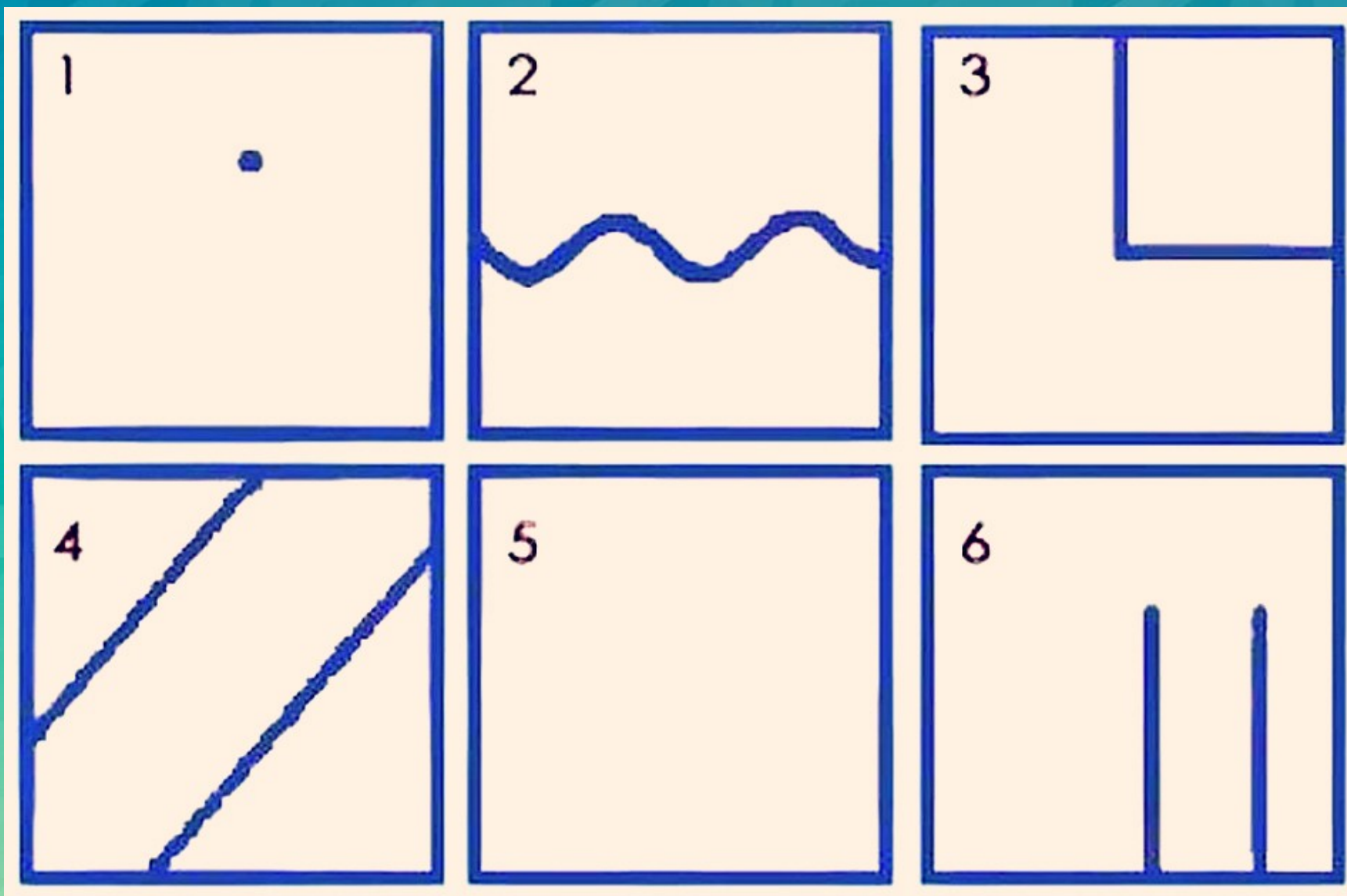
Способность к восстановлению, жизненная сила и ресурсы могут порождаться стрессом от помещения в самоизоляцию.

Экспресс-тест

Какой тип Вам подходит? - чем больше плюсов, тем больше Вам подходит тип.



Экспресс тест на креативность (2 мин)- дорисуйте фигуры



Ключ к тесту на креативность

1-й квадрат Если точка становится центром фигуры, вы – человек с одной целью. Если точка – это глаз(а), то вы хорошо планируете будущее. Если вокруг одной много других точек, значит, у вас много целей и не можете выбрать основные.

2 квадрат

Он показывает вашу зависимость от других. Если на рисунке больше 2-ух объектов, вы зависимы от мнения других. Если 1 независимый объект – кораблик, самолет или еще что-нибудь, – вы самостоятельно принимаете решения.

3 квадрат

Он показывает ваши отношения с семьей. Небольшой квадратик означает дом и семью, а все остальное – внешний мир. Где больше элементов, туда больше направлено ваше внимание. Но: если маленький квадрат стал ячейкой, а остальное пространство – комнатой, значит, семья для вас – все, а оставшийся мир – только фон.

4 квадрат

В этом квадрате рисунок позволяет измерить ваш уровень общения. Если линии стали одним целым – рекой или дорогой – общение с людьми – главное в вашей жизни, ее фундамент.

5 квадрат

Рисунок характеризует ваше мышление – конкретное или абстрактное. Если рисунок что-то реальное – фрукт, человек, машина, – ваше мышление конкретно. Вы можете стать успешным менеджером, бизнесменом. Если в рисунке орнамент, отдельные части - колеса, петли или точки, Вы творческий человек, можете реализовать себя в искусстве, в театре и тп.

6 квадрат

Здесь вы изобразили свои реальные или планируемые отношения с партнером. Факел – вам не хватает страсти. Если это небоскреб с ячейками – вы хотите серьезных отношений. Если это деревья, значит, вам не хватает тепла и романтики.

Как пережить самоизоляцию, сохранив психологическое, физическое здоровье и отношения?

1. Составьте список конкретных разумных мер, которые вы можете сделать для защиты себя от коронавируса.
2. Не пропускайте через себя весь вал информации на тему коронавируса. Выберите один-два на ваш взгляд надежных источника и получайте новости оттуда.
3. Возвращайте себя в здесь и сейчас. Что бы не происходило в Италии или где-то ещё, прямо сейчас вы находитесь у себя дома и конкретно в данную минуту ваши дела обстоят не так уж и плохо.
4. Пообщайтесь со своими близкими, родственниками и родителями.
5. Найдите себе занятия по душе.
6. Займитесь физической нагрузкой. Сейчас в интернете большое количество различных видео с зарядками, упражнениями и т.д. Это, может быть, и что-то для подготовки к пляжному сезону (надеюсь, проведем его не в масках) или для поддержания здоровья (дыхательные, лечебные гимнастики).
7. Сделайте дома уборку, избавьтесь от лишнего, наведите порядок.
8. Выделите время и место для одиночества.
9. Займитесь изучением чего-нибудь нового, что пригодится в жизни после самоизоляции.
10. Научитесь готовить новое блюдо, печатать вслепую, изучите новинки и дополнительные навыки для своей работы

Будьте здоровы! Берегите себя!

