

Карантин и жизнь: Психологические рекомендации студентам и их родителям, попавшим в условия самоизоляции



Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы

Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется ото всюду, предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое мышление.

Часто люди начинают переживать еще и о том, что само по себе их волнение навредит им или верить в то, что при помощи усиленных переживаний можно защитить себя. Эти мысли являются бесполезными для реальной безопасности и, более того, только усиливают ощущение тревожности.

Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!

Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдет и этот!

Займитесь полезной деятельностью!

Тревога и волнение - это естественная адаптивная реакция перед лицом опасности. Волнение мобилизует нас для надлежащих действий в ответ на опасность. Бесполезные же переживания формируются нашими мыслями и могут очень сильно истощать нас.

Чтобы защитить себя и облегчить стресс, надо занять себя полезной деятельностью.

1. Используйте своё волнение для того, чтобы **быть активным** и принимать необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов, следуйте инструкциям вашего правительства по физической дистанции и пребыванию дома – самоизоляции и дистанцированию. Позаботьтесь о наличии дома необходимых продуктов, воды и лекарств. Старайтесь делать закупки как можно реже и максимально рационально учитывая свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.

2. Позаботьтесь о себе в целом.

Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения.

Регулярные физические упражнения дома.

Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи.

Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна.

Избегайте чрезмерного потребления алкоголя и кофеина, а так же действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).

3. Организуйте приятные активности

Приятные активности помогает улучшить настроение, поэтому очень важно **делать вещи, которые доставляют удовольствие**. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день. Например, Вы можете

слушать музыку,

смотреть любимые фильмы,

тренироваться дома,

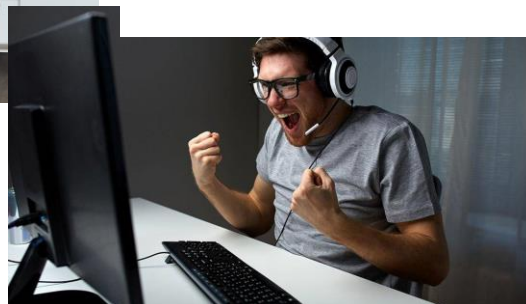
готовить вкусную еду и есть её с удовольствием,

читать книги,

играть в компьютерные игры,

общаться с друзьями и членами семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp,

звонить семье и друзьям.



4. Хотя это совершенно нормально – сейчас больше беспокоиться и думать о своем здоровье, но Вы можете сделать кое-что, чтобы **регулировать уровень своей тревоги**. Первое – необходимо ограничить количество времени, когда Вы «волнуетесь».

Установите лимит на количество информации, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день.

Не рекомендуется читать тревожные новости перед сном, так как они могут мешать уснуть.

Доверяйте только проверенным ресурсам!

Ни в коем случае не читайте обсуждения на форумах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.

5. Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень важно взять руководство своей жизни в свои руки.

Хаос необходимо структурировать.

Составляйте заранее список дел на завтра.

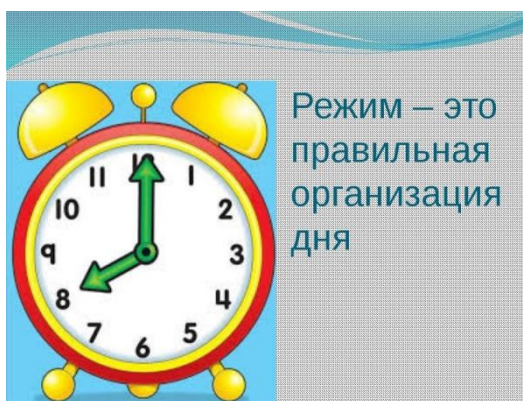
Ложитесь спать в одно и то же время.

Всегда заправляйте свою кровать, умывайтесь и чистите зубы.

Приёмы пищи должны быть строго регулируемы чувством голода.

Разделяйте домашнюю одежду и одежду для сна.

Разделяйте понятия «кровать» от понятий «место для приёма пищи» или «место для выполнения домашнего задания».



6. Осваиваем новое.

Напрягаем свой мозг, осваиваем новые программы, учим языки. Наш мозг постоянно должен трудиться и решать сложные задачи.

**Самоизоляция рано или поздно закончится, а нам с собой,
нашим окружением ещё жить и работать)**

Желаем всем успешной весенней самонастройки!)