

Как пережить карантин

Во внутреннем мире человека присутствуют 4 фактора, которые присущи каждому из нас: страх смерти, одиночества, бессмысленности и свободы.

Организуя свою психическую деятельность, каждый человек выстраивает целую систему установок, помогающих ему справляться с этими страхами: отрицание, прогресс, рационализация, регресс...

И, в результате у человека появляются иллюзии, которые регулируют его жизнедеятельность.

Например, «все умрут, а я останусь», «я – другой, меня это не коснется», «я не болею, я не заразный, если я буду жить прежней жизнью, угрозы, как будто нет», «в сетях все врут».

Используя защитные механизмы отрицания, мы уверены, что контролируем ситуацию и чувствуем себя вполне защищенными.

В периоды угрозы безопасности, сформированные ранее защиты, не срабатывают. Именно поэтому, мы чувствуем растерянность, тревогу.

Что делать, чтобы пережить страх и тревогу

1. Сейчас с вами **все в порядке** и, скорее всего, хорошо себя чувствуете. Это - факт.
2. Каждая личность обладает достаточными **внутренними ресурсами**, чтобы пережить подобные трудности. Более того, вы можете помогать и поддерживать других.
3. Вы **станете другими**: человечнее, добрее, терпимее. Общечеловеческие ценности становятся все более очевидными и важными. Только осознав конечность жизни, мы можем по-настоящему прожить ее, ценить то, что есть.

Один врач рассказал такую историю.

Его пациент узнал о неизлечимой стадии болезни. Он спросил – «сколько мне осталось», и получил ответ: от 2 до 6 месяцев. Он бросил работу, переехал к любимой женщине, занялся любимым делом и... не умер. Жив до сих пор.

И у вас также произойдет переоценка ценностей, и вы задумаетесь, вашу ли жизнь вы живете. И у вас появится желание многое изменить в вашей жизни, чтобы она была по-настоящему вашей.

4. Ощущение Свободы.

Никто не отнимет у вас свободу быть с собой и для самого себя: вы можете сделать то, что важно для вас, для чего не хватало времени или решимости. Даже, если Вы не можете выходить из дома, вы можете свободно распоряжаться вашим временем.

Чувства. Самое время для них. Признайтесь и осознайте те чувства, которые есть. Поделитесь ими. Но! Сконцентрируйтесь на положительных чувствах.

Чувство благодарности к тем, кто сейчас на переднем фланге: врачи, строители, полицейские, дворники, правительство. Ситуация контролируется. Службы работают.

Удовлетворенность самим собой и тем, что вы делаете все, что можете в борьбе с коронавирусом. Уже то, что вы не вышли на улицу, не заразились и не передали инфекцию, избавило огромное количество специалистов от помощи вам и тем, кого

потенциально вы могли заразить. Эти люди сейчас помогают тем, кому это действительно нужно.

5. Вовлеченность – лучшее лекарство от бессмысленности, писал Дж. Бьюдженталь. Сейчас у вас есть возможность сказать людям то, что вы давно хотели сказать.

Оказывайте поддержку близким людям. Регулярно звоните родителям и пожилым родственникам, берегите своих родных. Обсуждение даже незначительных вопросов даст возможность улучшить их состояние.

Пообщайтесь с коллегами и подчиненными, спросите, как они себя чувствуют. Занимайте детей. Им тоже сложно. Не забывайте кормить домашних питомцев. Работайте, если есть возможность. Пишите дневник. Вы многое можете. Как и то, что сейчас очень доступно или даже без оплаты можно прокачать онлайн любые профессиональные компетенции. Воспользуйтесь.

– Не отказывайтесь от психологической помощи, если вы не можете справиться. В сети сейчас много предложений о бесплатной психологической помощи онлайн. Можете обращаться к нашим педагогам-психологам.

– Если ваше состояние настолько тяжело, что точно мешает вашей жизни (нарушен сон, аппетит, головокружение, сильная раздражительность), нужно обратиться к психиатру. Психофармакологические средства еще никто не отменял.

Как объяснить происходящее детям

Дети психологически более защищены от этих страхов. Но, можно придумать какую-нибудь приключенческую игру «в бункер». Пересмотрите фильм «Жизнь прекрасна».

Как сохранить нормальные отношения в семье, которая заперта на карантине в квартире

Любовь – это принятие, доверие и уважение. Если их нет, то карантин здесь ни при чем. Будьте искренними. Доверяйте, уважайте, принимайте. Хорошее время понять, насколько вы с партнером с одной стороны баррикад. Или, с разных?

Произойдет переоценка жизни и личности человека. Зато, это будет осознанный и ответственный выбор.

Вот несколько советов, чем можно заняться дома на карантине, чтобы весело провести время с семьей:

1. Совместная готовка — подумайте, какое блюдо любит каждый член семьи, приготовьте какое-нибудь интересное блюдо, на которое никогда не хватало сил и времени, а вообще, можно придумать что-то авторское. Члены семьи не только проводят вместе время, но и разделяют обязанности, придумывают, смеются и решают поступающие сложности вместе. Даже если получится что-то горелое или пересоленное, будет о чем вспомнить и посмеяться.

2. Устройте генеральную уборку — квартира будет чище, выкинете лишнее, а общая цель вас сплотит. Кроме этого, когда каждый будет убирать свою зону и разбирать свои вещи, он сможет уединиться, подумать о своем и морально отдохнуть. А чистая квартира и разобранный, наконец, шкаф порадует не только вас, но и всю семью.

3. Разрешите своим детям шуметь, сидеть в интернете до позднего вечера, смотреть фильмы и играть в игры, ребенок должен чувствовать себя свободным. Постарайтесь избавиться от большинства запретов, конечно, в пределах разумного.

4. Пусть каждый уделяет должное время своему хобби, будь это танцы, музыка или гимнастика. Если площадь квартиры или дома позволяет всем одновременно заниматься любыми делами — это прекрасно, если нет, то необходимо равноправно распределить время и место для каждого члена семьи. Чтобы все уважали нужды друг друга, и чтобы не получилось так, что один сейчас читает книгу, а другой громко слушает музыку.

5. Создайте традицию, например, смотреть вечерами сериал всей семьей, если не нравятся длинные истории, то можно ограничиться просмотром кино. А после сеанса просто сидеть и болтать.

6. Всегда высказывайтесь, что вам нравится и что нет. Это очень важно, потому что из-за недосказанности может происходить накапливание негативных эмоций, а когда их некуда деть, в один прекрасный момент может произойти настоящий взрыв. Семья на то и семья, нужно понимать друг друга.

7. Если Вы видите, что кому-то из вашей семьи не хочется сейчас общаться, а хочется побыть одному или посидеть в интернете — **не приставайте к нему**, дайте побыть наедине со своими мыслями, чуть позже он обязательно вернется за общий стол и поддержит беседу.

8. Каждое утро делайте всей семьей зарядку — если еще нет такой привычки, она обязательно выработается после карантина. Это очень важно для хорошего самочувствия, ведь в обычной жизни большинство из нас двигается гораздо больше. Хорошее самочувствие — залог хорошего настроения. **Хорошее настроение — залог здорового общения.**

9. И конечно, не забывайте общаться с родственниками и друзьями через соцсети — звоните им по видеосвязи, пишите, устраивайте конференции, обсуждайте фильмы и книги. Не закрывайтесь от своего привычного окружения.

«Я бы рекомендовала, в первую очередь, относиться друг к другу бережней и попробовать в этой ситуации «сделать из лимонов лимонад, из молока масло».

Это хороший повод сблизиться семьей, поиграть вместе, узнать, что важно для родных вам людей.

Возможно, вы лучше выспитесь за время карантина, сблизитесь друг с другом, с детьми и родителями, может быть, у вас будет больше возможности для общения с партнером, на который раньше времени не было.

Может, вы разгребете какие-то старые дела, прочтете книги, которые покупали в надежде когда-то прочесть, но у вас не дошли руки»

Берегите себя и будьте здоровы.