

Поради на час карантину

Ми живемо в інформаційному потоці, який зараз переповнений негативними новинами і прогнозами, пов'язаними з епідемією коронавірусу. Проте життя триває і вимагає від нас тверезої оцінки ситуації й адекватності. Як зберегти спокій і не піддаватися паніці.

Ситуація, що охопила практично весь світ не може залишати осторонь майже нікого.

Хвилюватися — нормально

Реакції, що ми бачимо зараз у суспільстві — дуже закономірні, адже коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі — це не може не викликати реакцій. Такий психологічний тиск ніби “вмикає” наш рептилоїдний мозок (амигдалевидне тіло — ділянка головного мозку, що відповідає за реакцію на виживання) і організм людини переходить у стан “бий або втікай”.

Запасання продуктами, надмірна роздратованість, страх перед невідомим — це все наслідок проживання стресу та кризової ситуації. Відчувати страх та паніку в цій ситуації — нормально, оскільки це нормальна реакція на ненормальні події.

«Острівки безпеки»

Якщо ж взяти до уваги той факт, що ми не знаємо, коли точно закінчиться пандемія, то мусимо адаптуватися та вчимося зберегти спокій. Тому я пропоную декілька практик, котрі здатні повернути нас до власних “острівків безпеки”, що допоможуть пережити цю кризу.

Кожен з нас має позитивний досвід, який зміг сформувати в кожного з нас так звані “острівки безпеки” — це ресурси, за допомогою яких ми здатні впоратись із досить складними ситуаціями. Як віднайти ці ресурси у собі? Спробуйте пригадати ті позитивні моменти, коли вам вдалось впоратись з труднощами. Спробуйте пригадати тих людей, котрі були поруч із вами та допомогли пережити стрес. Якщо їх зараз уявити поруч із вами, то щоб вони сказали вам? Як підтримали би вас?

Вправи для тренування спокою

Якщо ж у вашому житті трапилось так, що такого позитивного досвіду було недостатньо, то варто створювати нові острівки безпеки, будувати внутрішній “Стоунхендж” всередині самого себе саме тепер. Що ж можна робити? Формуйте свою “радість та задоволення” щодня, використовуючи дуже прості та доступні речі.

Дихання та м'язова релаксація

Глибоке дихання та усунення м'язового напруження допомагають організму припинити виділяти гормон стресу та почати розслаблятися. Проста вправа на кшталт “Глибокий вдих (рахуйте: 1-2-3), затримка дихання\напруження м'язів

(1-2-3), глибокий видих (1-2-3), не дихаємо\розслабляємось (1-2-3)”. Виконуйте цю вправу протягом декількох хвилин і ви помітите зміни свого емоційного стану.

Фокус на позитиві

Наш мозок, з одного боку, — геніальна машина, а з іншого — дуже «лінива» система. Дуже-дуже. І якою інформацією ми будемо його наповнювати — так ми будемо себе почувати. Спробуйте використовувати “щоденник позитивних дій” — щовечора називайте собі (або в колі сім’ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути. Тобто ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на доброму.

Достатній сон

Добрий сон ще ніколи нікому не завадив. Намагайтесь лягати спати рано та уникайте дивитися на екрани (телевізор, телефони, ноутбуки) перед сном.

Ритуали

Дотримуйтесь ритуалів та важливих для вас моментів. Вранішня кава, спілкування із близькими по телефону — це все те, що здатне повернути нас до життя та сказати, самому собі: “Не все так погано!”

Ніхто з нас не може контролювати те, що може далі підкинути нам життя. Але ми здатні справлятися із ситуаціями у здоровий спосіб, отримуючи досвід та віру у себе!

Соціально-психологічна служба ліцею

Онлайн-тести для педагогів:

<https://onlinetestpad.com/ua/tests/psychological>



