

Як потурбуватися про психічне здоров'я у тривожні часи

У світлі останніх подій світ став сповнений невизначеності, а новини про наслідки пандемії здаються нескінченними. Дехто надмірно боїться заразитися і миє руки значно більше, ніж рекомендує ВООЗ. Інший відчуває тривогу від того, що не може нікуди піти й змушений знаходитися в самоізоляції. Дехто боїться втратити роботу, для якого остання – джерело самоповаги. Дехто скуповує продукти або ж, навпаки, відверто ігнорує та агресує на обмеження, які введені в суспільстві і в світі. Варіантів може бути безліч. Кожен тривожиться по-різному, виходячи зі свого власного досвіду та особливостей особистості.

Ситуація, що склалася не може не відобразитися на психічному стані та здоров'ї людей. Коли ми піддаємося паніці й надмірно тривожимося, наш організм відчуває стрес, який знижує стійкість імунітету.

Як же навчитись жити з тривогою, захистити свою психіку і подбати про своє здоров'я

В першу чергу, не лякайтесь своєї тривоги, адже тривожитись в незнайомих для себе ситуаціях – це нормально. Стійкість до тривоги – це здатність тривожитися, не руйнуючи себе. Це, власне, той випадок, коли тривога зі своєрідного «Монстра» стає «Маячком», що допомагає в житті, оберігає від непродуманих і небезпечних вчинків. Наприклад, в сучасних реаліях вона може змушувати зменшувати активність, обмежувати коло спілкування, одягати маску та самоізолюватись.

При виникненні загрози з'являється абсолютно адекватна до ситуації, тривога та страх: дихання стає більш коротким і частим. М'язи напружуються або блокуються. Ми починаємо «в'язко» мислити. Думки скачуть одна за одною по колу і складно переключитися на що-небудь інше. Тривога посилюється. Система сфокусована на одному завданні – «вижити». Ми можемо злитися на того, хто поруч, втрачати енергію, створювати хаос. Наші дії в такому стані, як правило, непродуктивні й часто руйнівні.

Цей стан може відчутно виснажувати та призводити до негативних для нас наслідків: головного болю, безсоння, спазмів і навіть активацію хронічних захворювань. Наш щоденний психологічний стан підсилюють мас-медіа та часто повторювані рекомендації, «занурення» в теми, які несуть негативний характер, постійне вичитування та розмови на травмуючі теми. Безперервний потік новин про коронавірус посилює нашу тривогу.

Зараз важливо пам'ятати про «інформаційну психогігієну» та потурбуватися про себе, за допомогою доволі простих рекомендацій:

- обмежте час, який ви витрачаєте на прочитання і перегляд інформації, що не впливає на вас позитивно. Перевіряйте новини тільки в певний час;

- з огляду на велику кількість інформації в медійному просторі, перевіряйте її для себе на безпеку, нешкідливість, логічність. «Споживайте» інформацію тільки з перевірених та надійних джерел (до прикладу, урядові сайти/ сайт МОЗ України);
- відпочивайте від соцмереж і заблокуйте всі ті, що змушують вас хвилюватися;
- уникайте нервового виснаження, бережіть та поповнюйте енергію й власні ресурси: фізичні, психічні, індивідуальні та соціальні. Це достатній сон, здорове харчування, фізична активність, «час для себе», підтримування соціальних контактів в можливий зараз спосіб і відсутність налаштувань «А що, якщо...?» з наступним розгортанням різних сценаріїв у голові;
- вчіться приймати те, що ми не можемо змінити, і зосереджуватись на тому, що здатні змінити;
- намагайтеся розпізнати невпевненість і тривогу, як тільки вони закрадаються у ваші думки;
- при розпізнаванні тривоги, спробуйте переключитися на зовнішні об'єкти: оберіть очима декілька речей/предметів або ж прислухайтесь до звуків в помешканні – спробуйте сконцентруватися на них: що саме ви бачите/що чуєте/які запахи відчуваєте? Детально опишіть це в думках для себе. Потім не кваплячись, думками повертайтеся до того заняття, яким займались до настання тривоги й поступово переходьте безпосередньо до продовження своєї звичної діяльності;
- дайте собі можливість призупинитися, зробити вдих і видих, і жити за принципом «тут і тепер». Важливість нашого минулого беззаперечна, там формувався наш досвід, приємні/неприємні спогади та деталі, які сформували нас. Наше майбутнє – не менш важливе за минуле: ми плануємо, встановлюємо цілі, обдумуємо способи як зробити життя кращим. І, нажаль, часто не чуємо себе справжніх і не бачимо життя «тут і тепер». Призупиніться і прислухайтесь до себе;
- якщо ви знаходитесь в самоізоляції – дотримуйтеся свого звичайного режиму, але намагайтеся планувати та розписувати кожен наступний день, включаючи у план «приємні дрібниці» (можливо, зовсім невеличкі), які давно вже відклали на нескінченне пізніше. Це зробить кожен наступний день унікальним і подарує «смак життя», а також підтримає/виробить якісний тайм-менеджмент, який допомагає не лише планувати, розглядати як ми можемо виконати заплановане, а й діяти, що є найважливішим;
- цінуйте свій час, плануйте й наповнюйте дні змістовною діяльністю. В подарунок від карантину більшість отримала чудовий бонус – це час, який з'явився у нас в порівнянні з попередньо насиченим подіями та діями життям і шаленим ритмом. Намагайтеся не розтратити цей безцінний ресурс на незначущі речей. Життя на карантині – це зовсім не очікування кінця карантину, не лише вимушена зупинка в житті, яку треба чимось заповнити, щось робити, щоби якимось «убити час» і

дочекатися «відновлення життя», а це і є життя. Час – безцінний. Спробуйте збалансувати всі важливі сфери життя – робота, родина, діти, самоосвіта, освіта, інтереси, турбота про себе тощо. Ставте нові цілі. Займіться виконанням справ, до яких не доходили руки – в результаті декілька тижнів в ізоляції можуть виявитися досить продуктивними;

- створюйте власний «острівцець» спокою: знайдіть, з можливого, своє «безпечне місце», де можна бути собою, бути спонтанним, досліджувати те, що цікаво, бути уважним до себе та усвідомленим. Безпечний простір дозволяє бути гнучким і креативним, помічати красу і творити, експериментувати, винаходити, бути милосердними, легко входити в контакт з іншими людьми, співпрацювати, підтримувати, просити допомоги, усвідомлювати себе і світ.

Світ змінився і потрібен час, щоб все стабілізувалось. Потрібен час і впевненість, що хвороба відійде, а тижні карантину – це рідкісна у наш час нагода переоцінити внутрішні цінності, переглянути звичні правила життя, якими ми користувались раніше.

Світ змінився, змінюємось і ми. Адже на думку багатьох філософів, соціологів та психологів: «Немає нічого складнішого, ніж жити в епоху перемін та немає нічого цікавішого, ніж жити в епоху перемін».

Бережіть себе та інтересу вам до Життя!