



**Как сохранить психическое здоровье в  
условиях пандемии**

**Заметки психолога**

**БГПУ им.М.Акмуллы**

Каждый день приносит нам все больше поводов для беспокойства. Закрытые границы, падение рубля, рост числа заболевших. Страшно умереть, страшно за своих близких, страшно полностью потерять контроль над ситуацией. Как же нам найти опору в мире, где все непонятно, как сохранить спокойствие в своей душе? Эти и подобные вопросы крутятся в головах каждого из нас...





# 1. Информационная диета как способ уберегься от переживаний:

Перестать читать новости — нереалистичная задача.

Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему?

Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете. Рекомендуется читать только проверенные сайты и желательно не более 15-20 минут в день.



## 2. Как справиться с тревожными мыслями



Склонность к тревоге может очень сильно влиять на то, как мы воспринимаем мир. У вас в голове мечутся самые разные тревожные мысли, беспокойство сменяется страхом, а затем вас внезапно охватывает паника. Например, Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, мы все умрем, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно.

HELP

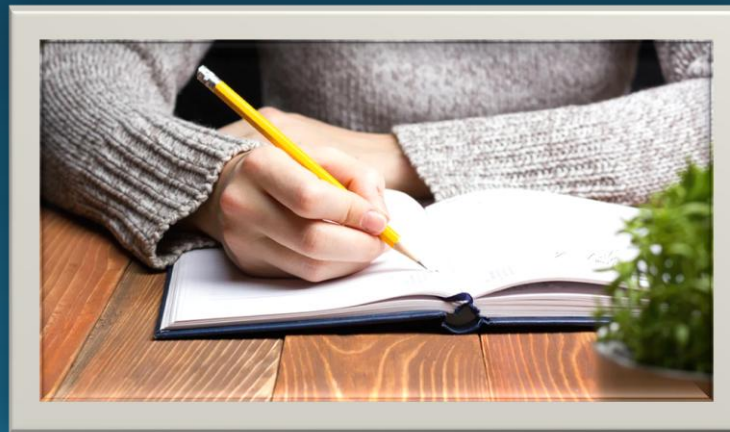


Используйте технику defusion (когнитивное расцепление) — отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, говоря себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Надо принять тот факт, что они будут возникать у вас во время эпидемии и стараться их перенаправлять.

## Запишите свои мысли.

Вместо того чтобы прокручивать одну и ту же тревожную мысль, возьмите лист бумаги и ручку, чтобы выписать все то, что вас беспокоит. После этого перечитайте ваши переживания. Причины для беспокойства покажутся Вам не такими значительными.

✓ Точно так же работает похожий способ — озвучивать свои переживания вслух.





## 4. Психологическая работа с телом

Тревога в течение длительного времени вызывает хроническое напряжение в теле и, как следствие, мышечные зажимы. Поэтому так важно научиться техникам физической релаксации. Это может быть йога, медитация или особые способы дыхания.



Самое простое упражнение — заземление —  
плотно поставить ноги на пол, плотно сесть в  
кресло, если вы сидите, если вы стоите, то  
встать плотно на подошвы ног, и просто  
почувствовать этот контакт. Это самое  
базовое, самое простое упражнение.

Второе упражнение — дыхательное, "дыхание по квадрату". Это когда мы очень медленно вдыхаем на четыре счета, задерживаем дыхание на четыре счета, выдыхаем на четыре счета и не вдыхаем на четыре счета. Получается такой квадрат, его можно прямо рукой рисовать для себя.

Каждый раз, когда уровень тревоги возрастает, сделайте 2–3 минуты «брюшного дыхания».

Дыхательные упражнения активизируют парасимпатическую нервную систему, что способствует понижению стресса.



## 5. Главный враг-гиподинамия

Всемирная организация здравоохранения советует в период самоизоляции максимально сократить время, проводимое сидя или лежа. Вставать полезно не реже одного раза в 30 минут.



Необходимо в течение дня выделять специальное время для физической активности. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома. Простые физические упражнения без использования специального инвентаря можно найти в интернете или специальных приложениях для телефона. Это поможет сжечь лишний кортизол, он разрушается при движении, и уровень стресса снизится.



## 6. Чувство одиночества усиливает стресс

Чтобы компенсировать нехватку общения во время карантина или удаленной работы, лучше не просто созваниваться с близкими людьми, а переходить на встречи по видеосвязи. Когда видишь человека, ваш контакт усиливается. Аудиосообщения дают меньший контакт, чем звонок. Разговор по телефону — меньший, чем общение по видео. Сейчас лучше отдать предпочтение визуальному личному контакту.



Можно планировать встречи с друзьями, как если бы вы делали это в обычных условиях. Так можно позавтракать с подругой, поужинать с другом, а потом вместе посмотреть кино — параллельно, каждый у себя, чтобы потом вместе его обсудить.

Нужно придумывать совместные занятия: думать над общим проектом, посетить вместе обучающие онлайн -курсы. Желательно, чтобы беседы были не только про пандемию. Нужно отвлекаться и находить другие темы. Не стоит перегружать себя темой коронавируса и раздувать панические настроения.

## 7. Найти положительные стороны



### Отвлекайтесь!

Человек не может думать о нескольких вещах одновременно. Сделайте список приятных тем для обдумывания — путешествие, ремонт, любовь, работа и т. д. Почитайте книгу, посмотрите фильм, займитесь уборкой, а лучше фитнесом. По статистике, люди, которые занимаются спортом, меньше подвержены депрессии.

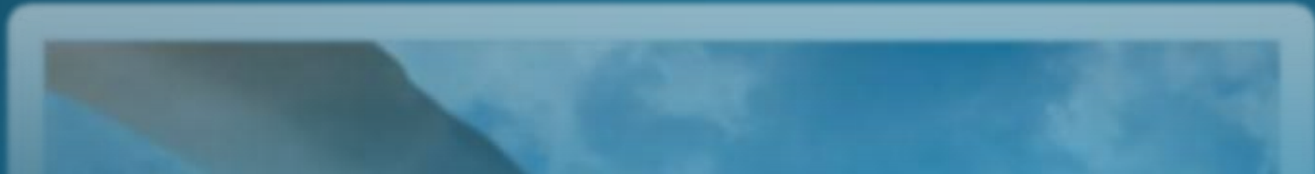
# ХОББИ



Попробуйте сосредоточиться на положительной стороне. Она всегда есть, и даже сейчас она существует — попробуйте ее увидеть. У нас появилось больше свободного времени — для семьи, для отдыха, для тех вещей в доме, которые вы хотели организовать или отремонтировать и не успевали. Общайтесь с друзьями, слушайте музыку, обнимайте своих близких. Танцы, рисование, кулинария, игра с домашними животными, медитация и многое другое — включите их в свое времяпровождение.

## 8. Все проходит, пройдет и это

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Как бы мы ни старались насадить предсказуемость. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, можно рекомендовать оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, — и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Это абсолютно нормально — а в такой ситуации, как сейчас, тем более.



➤ Психологические онлайн-консультации для студентов БГПУ им. Акмуллы проводит педагог-психолог Макарова Светлана Аркадьевна.

➤ запись на консультацию в ватцапе по номеру **89173761509**. Электронная почта: **svetin-e-mail@yandex.ru**

➤ Всем обратившимся гарантируется возможность доверительного диалога и анонимного общения.

➤ Так же Вы можете получить экстренную психологическую помощь, позвонив на **ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** по номеру **8 800 7000 183.**