

Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога

01.04.2020

Чем занять домашних, как выстроить эффективную дистанционную работу и что делать в случае приступов паники — в материале mos.ru.



Чем заняться на самоизоляции тем, кто привык большую часть дня проводить в офисе и регулярно посещать культурные мероприятия? Как общаться с домашними, которых вы теперь видите 24 часа в сутки? Как преодолеть уныние и тревогу от чтения новостей? На эти и другие вопросы ответила Ольга Тенн, заместитель директора [Московской службы психологической помощи](#).

Новые возможности

Попробуйте не рассматривать сложившуюся ситуацию исключительно в негативном ключе — [самоизоляция](#) открывает и новые возможности. В первую очередь для общения.

«Ситуация, в которую мы все попали, беспрецедентная. Я считаю, что это прекрасная возможность обратиться к своим близким. Раньше каждый день мы в спешке не успевали поговорить с детьми, родителями, супругами. Мы убегали на работу и не замечали каких-то проблем», — говорит Ольга Тенн.

Психолог советует проводить время с членами семьи, которые живут вместе с вами, за совместными творческими занятиями. Вместе можно освоить какое-то новое хобби или заняться чем-то привычным вроде рисования и готовки.

«Нужно включать фантазию и креатив, заниматься с детьми. Уйти от ощущения, что кто-то их займет. Не надо этого бояться, надо включаться», — говорит Ольга Тенн.

Гаджеты — прочь

Психолог советует не переусердствовать в пользовании гаджетами. У детей это может отрицательно сказаться на поведении, у взрослых — вызвать апатию. Это же относится к разнообразным виртуальным дополнительным занятиям.

«Существует множество онлайн-курсов, но людям быстро надоедает бесконечное поглощение контента, который не всегда усваивается. И тут нет ничего общего с самореализацией и самообразованием. Человек должен воплощать то, о чем рассказывают эти курсы, начинать что-то делать самостоятельно, а не только смотреть. Это большая ошибка. Многие смотрят, но ничего при этом не делают», — рассказывает Ольга Тенн.

Психолог также советует совершать «прогулки» в квартире. Для этого нужно тепло одеться и открыть все окна. Свободное время стоит посвятить чтению, игре на музыкальных инструментах и другим хобби.

«Если у человека не было никакого увлечения, то это тоже повод задуматься: почему так? Почему вас ничего не интересует? Таких людей немало. И период самоизоляции есть смысл использовать, чтобы найти это увлечение. Если ваше увлечение — работа, значит, надо развивать профессиональные компетенции», — говорит Ольга Тенн.

Конфликты и планирование

Безусловно, в сложившейся ситуации неизбежны семейные конфликты. Когда люди находятся вместе весь день, им не хватает личного пространства. Поэтому важно разбить территорию квартиры на зоны, учиться планировать и договариваться.

«Конфликт — это несоответствие наших ожиданий реальности. Мы хотели одного, а близкие делают

что-то другое. Поэтому очень важно с вечера всей семьей проговаривать планы на следующий день: кто чем конкретно будет занят. Также важно продумать, каким образом будет соблюдаться личное пространство. Если вам хотя бы на 30 процентов удастся на следующий день соответствовать плану — это уже хорошо», — говорит Ольга Тенн.

В принципе, те же советы актуальны для живущих в одиночестве. Им также важно планировать день, соблюдать распорядок, общаться с близкими и друзьями, только онлайн. При наличии сил, желания и свободного времени можно стать волонтером.

«Сейчас в Москве требуется огромное количество волонтеров. Работы очень много», — говорит Ольга Тенн.

Если, несмотря на все усилия, конфликты в семье не прекращаются, возможно, у вас есть застаревшие проблемы, которые на самоизоляции лишь стали заметнее. И сейчас самое время разобраться с ними, возможно даже при помощи психолога.

Режим и работа

Тем, кто перешел на удаленку, Ольга Тенн советует обязательно готовиться к рабочему дню. Не стоит лежать с ноутбуком в постели — организуйте себе рабочее место. Перед началом дня умойтесь, переоденьтесь в удобную для вас рабочую, деловую одежду, не ходите целыми днями в пижаме. С вечера продумайте, чем будут заняты ваши дети, пока вы работаете, дайте им задания заранее.

Безработным психолог советует не замыкаться в себе. Во-первых, стоит обратиться за всевозможной помощью. Во-вторых, важно помнить, что эта ситуация временная, рано или поздно работа появится.

Независимо от наличия работы, размера семьи и площади жилья, важно соблюдать режим дня. Это позволит поддерживать себя в активном состоянии, не предаваться бесконтрольному поглощению информации, унынию и вредным привычкам.

«Есть много возможных занятий — от физической активности, тренировок онлайн до домашних дел. Это также время сделать то, до чего не доходили руки. Попробуйте рассматривать этот этап как новый опыт, который потом сможет положительно повлиять на будущую жизнь», — говорит Ольга Тенн.

Тревога и беспокойство

В дни пандемии многие сталкиваются с нервным напряжением и беспокойством, некоторые даже могут находить у себя признаки болезни.

«Если человек долго думает о вирусе, волнуется, он может обнаружить у себя какие-то симптомы, например, кашель или першение в горле. Однако на это есть объективные причины. Мы сидим дома, в квартирах сухой воздух. Есть **горячая линия: +7 (495) 870-45-09**, по которой можно позвонить и узнать больше о симптомах болезни. Если вам нужна медицинская помощь, естественно, за ней нужно обратиться», — советует Ольга Тенн.

Чтобы избежать лишнего беспокойства, психолог советует получать информацию только из проверенных источников и соблюдать все меры предосторожности.

«Если вы чувствуете, что все-таки не справляетесь, тревога нарастает и никакие силы собственного убеждения не работают, обратитесь за психологической помощью», — говорит Ольга Тенн.

Сотрудники Московской службы психологической помощи ведут дистанционные консультации бесплатно и круглосуточно:

— по телефонам неотложной психологической помощи: **051** (с городского телефона) или **+7 (495) 051** (с мобильного);

— в чате на [сайте службы](#) и по видеосвязи.

Кроме того, регулярно проходят просветительские вебинары.

Специалисты отвечают на запросы оперативно. Если обращений очень много, вам предложат назначить время, когда психолог сам свяжется с вами.

Фото: mos.ru. Юлия Иванко

Адрес страницы: <http://mosds.mos.ru/presscenter/moscow-and-compatriots/detail/8803085.html>

[ГКУ города Москвы «Центр гуманитарного и делового сотрудничества с соотечественниками за рубежом - Московский дом соотечественника»](#)