Консультация «Как сохранить психологическое спокойствие в период глобальной неопределенности»

Практические рекомендации:

Разберитесь, что именно вызывает стресс

В сложившейся ситуации необходимо разобраться, что именно является источником стресса. Сейчас есть пять основных (но не единственных) моментов, которые могут вызывать переживания.

 1  Тревога по поводу заражения коронавирусом себя или близких.

 2  Беспокойство по поводу ухудшения общей экономической ситуации или потери работы в связи с этим, изменения социальной ситуации в стране, в городе, в семье.

 3  Переживания по поводу того, как выстраивать свою работу в новых условиях, если вы перешли на удалённый формат и не совсем понимаете, как себя организовать.

 4  Проблемы в связи с изменением микросоциальной ситуации. Если вы внезапно оказались в одиночестве, без необходимого общения, к которому привыкли.

 5  Или наоборот, вы оказались с близкими людьми в замкнутом пространстве.

Прежде всего осознайте, каков источник вашей собственной тревоги, а также других негативных эмоций. Потому что эта ситуация может вызывать еще и гнев на действия правительства, злость, связанную с родственниками, и многое другое. Подумайте, в каких областях лежит проблема.

Оцените продуктивность вашего беспокойства

В психотерапии есть понятие продуктивного и непродуктивного беспокойства. Продуктивное — это когда человек волнуется по конкретным поводам. Например, как оповещать своих клиентов в связи с переходом на удалённый формат работы. Или как помогать пожилым родственникам, которых вы раньше навещали, а сейчас не можете. Непродуктивное — волнения о том, что будет, если все умрут или если рухнет экономика.

Основная разница между продуктивным и непродуктивным беспокойством в том, что первое функционально. То есть если мы задаёмся каким-либо вопросом, то можем прийти к конкретному практическому решению возникшей проблемы. А непродуктивное беспокойство слишком глобально и абстрактно, сколько бы человек не был в него погружён — это ни к какому решению не приведёт. Надо научиться отличать одно от другого.

Позвольте себе любые переживания и выделите для них специальное время

Страх по поводу того, что вы можете заболеть, в текущей ситуации нормален. Но его тоже нужно оценить как продуктивный или непродуктивный. В той степени, в которой эта тревога продуктивна, мы вырабатываем план конкретных действий. Здесь можно только придерживаться санитарно-эпидемиологических рекомендаций.

Переживания по поводу экономической ситуации скорее будут проходить по разряду непродуктивного беспокойства. Потому что мы вряд ли сейчас можем что-то с этим сделать. Но неконструктивно (да и невозможно) просто пытаться выгнать мысли из головы, если они уже поселились там. Если вы отмечаете, что слишком много времени проводите за непродуктивными беспокоящими размышлениями — выделите для них особое время. Думайте об этом ежедневно на протяжении получаса, например, с 18:00 до 18:30. А если обуревающие мысли приходят в другое время, то скажите себе: «Так, спасибо, у меня есть специальный период, чтобы на эту тему спокойно побеспокоиться». И это действительно помогает, потому что мы не пытаемся подавить беспокойство, мы помещаем его в определённые условия. Это очень сильно разгружает в течение остального дня. И это важно практиковать. Но только не перед сном, лучше днём или вечером.

Составьте план и дайте себе время на адаптацию

При переживаниях о новом формате работы хорошо помогает планирование дня — с чёткими временными рамками и перерывом на обед. Работать дома не значит, что можно делать это в любое время и есть перед ноутбуком или ложиться с ним в постель. Важно, чтобы было рабочее время и время для отдыха. А также время, которое мы обязательно посвящаем позитивной активности, помогающей справиться со стрессом. Это очевидно, конечно, но очень важно сейчас понять, насколько значимо. Если мы не уделяем отдыху внимания, у нас становится меньше психологического ресурса, мы становимся уязвимее к любым другим проблемам. Быстрее выходим из себя, быстрее раздражаемся на близких, хуже работаем. А ещё человеку, перешедшему на удалёнку, полезно несколько снизить требования к себе, взять время на адаптацию. Невозможно сразу быть таким же продуктивным, как в обычных условиях.

При ощущении одиночества важно признать, что это не пустое переживание. Это не говорит о том, что вы слабый или сломавшийся. Примите свои чувства и разрешите себе их испытывать. Это действительно очень важный начальный этап. Здесь тоже очень сильно помогает планирование деятельности. Чтобы наша жизнь в самоизоляции соответствовала определённому графику. Причём нужно составлять режим дня заранее, чтобы после пробуждения вам уже было ясно, как будет организован день. В график также можно внести видеозвонки близким. Здесь вообще много индивидуальных вещей, поэтому важно быть к себе внимательным.

Многие сейчас переживают по поводу того, что оказались замкнуты с другими и лишились личного пространства. Нужно сказать, что умение общаться — серьёзный навык, которого нам всем не достаёт. Важно проговорить с близкими правила общежития. Например, если у вас один компьютер на всех, договоритесь, в какое время кто его использует. Если нужно время побыть в одиночестве, то постарайтесь договориться о том, как вы можете друг другу способствовать в этом, особенно если квартира маленькая. Не исходите из идеи, что все сами догадаются, как всё должно устроиться. Сядьте и разберитесь, какие у кого потребности и как их удовлетворить. Кому и когда нужно побыть одному, поработать, пообщаться на определённую тему или организовать совместную активность. Имея такой договор, вы сможете согласовать графики пребывания в одном помещении. А если вы сделаете это письменно, то правила значительно помогут друг на друга не срываться и не раздражаться.

Что касается детей — им не всегда объяснишь потребность побыть в одиночестве. Поэтому тут нужно думать, что можно сделать с собственными эмоциями, это скорее о практике принятия. Невозможно получить идеальную картинку, когда ребёнок занимается своим делом и совершенно вас не отвлекает. Потому что его психика организована иначе, для него это тоже нестандартная ситуация. Здесь просто нужно снизить планку требований к происходящему.

Ограничьте поступающую информацию

Это один из главных инструментов борьбы с тревогой. Но важно именно ограничение, а не исключение. Это даёт очень сильный эффект. Если мы этого не делаем, то можем получить эскалацию — чем больше информации получаем, тем больше растёт тревога. Чем больше растёт тревога, тем больше хочется что-то делать, потому что при тревоге у нас выбрасываются стресс-гормоны, которые побуждают к действию. А поскольку сделать дома мы ничего не можем, единственное, что нам приходит на ум — пойти в интернет и почитать что-нибудь ещё. А это лишь усиливает беспокойство. Порочный круг надо разрывать.

Можно, например, отследить, сколько времени вы сейчас зависаете в интернете, получая информацию о коронавирусе, и насколько продуктивно это время тратится. Действительно ли вам нужны эти данные? Безусловно, нужно знать о том, какой указ выпустил губернатор Пермского края в связи с ограничениями, но задумайтесь, нужно ли следить за количеством людей, умерших в Италии за последние сутки.

«Неполезная» информация включает непродуктивное беспокойство. Ограничьте время на чтение новостей до 10 минут в день. Чтобы узнать об изменении политики наших властей, этого времени достаточно. А всё остальное можно смело пресечь.

Попробуйте провести эксперимент: один день читайте информацию так, как делаете это обычно, а на второй посвятите этому меньше времени — те самые 10 минут. Сравните разницу в уровне тревоги и беспокойства. Оцените их по 10-балльной шкале.

Пропишите возможные сценарии развития событий

Практика написания возможных сценариев будущего очень полезна. Но здесь важно рассмотреть разнообразные сценарии. Например, три: пессимистичный, очень оптимистичный, если повезёт и всё пойдёт очень хорошо, и какой-то средний, реалистичный. Смысл этого упражнения в том, чтобы развернуть наше мышление от суженной точки зрения, что всё рухнет, упадёт и не встанет. Но важно, чтобы наш мозг понимал, что эти варианты существуют, и по каждому из них мы составляем план действий.

Если боитесь, что этим загоните себя в ещё большую тревогу, то просто проведите эксперимент. Что на самом деле произойдёт, если вы это упражнение сделаете? Как это повлияет на вашу тревогу? Это её увеличит или, возможно, снизит? Нужно выяснять. Но практика показывает, что прописывание сценариев с чёткими конкретными действиями, что можно сделать в каждом из этих сценариев, а что придётся просто принять как данность, действительно помогает пациентам.

Исходите из того, что практически можно сделать и с кем из близких можно продуктивно обсудить эту историю. Здравый смысл поможет разделить, с кем и на какую тему говорить, чья конкретная конструктивная помощь или участие могут понадобиться, когда мы эти сценарии спланируем.

Помните о гибкости человеческой психики

Пока мы находимся в этой ситуации, мы не знаем точно её объём, глубину и длительность. Здесь уместна рекомендация философов-стоиков: делай, что должно, и будь, что будет. Во время кризиса что-то мы сделать можем, а в чём-то должны принять ограниченность наших возможностей и ту неопределённость, которая сейчас существует. Понятно, что люди её не любят, наша психика плохо подготовлена к неопределённости. Поэтому важно отделить то, что можно сделать, и сосредоточиться на этом. А если у нас достаточно ресурсов, сил и креативной энергии, то мы можем использовать кризис как возможность.

Наша психика позволяет справляться с разными стрессами, которые происходят регулярно — какие-то индивидуально, какие-то с большим количеством людей. Мы можем преодолеть и текущую ситуацию. Не настолько она катастрофична, если вдуматься. Да, это изменение образа жизни, какие-то потери, но это не является чем-то, с чем не может справиться наше общество и каждый человек.

Снова вспомним стоиков, у них есть такое понятие как «негативная практика». Если происходит какая-то негативная вещь, нужно её мысленно усилить. Сейчас мы заперты в своих квартирах, так давайте вообразим, что у нас перестали работать мобильная связь и интернет. Представили, как бы это ухудшило ситуацию? После можно порадоваться, что у нас эти возможности всё-таки существуют. Всегда можно справиться с кризисом, всегда есть механизмы и мозг наш имеет хорошую адаптируемость, если мы ему помогаем и заботимся о себе.