

Решение проблем онлайн?

С момента начала пандемии в нашей стране активно работает горячая линия психологической поддержки, и на данный момент можно выявить 7 психологических рекомендаций, выработанных во время работы данной горячей линии.



1. Не надо ждать, когда закончится карантин.

Живите здесь и сейчас. Необходимо делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих, несмотря на обстановку в мире.

У горячей линии была задача стабилизировать людей, чтобы, успокоившись, они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

2. В условиях карантина/изоляции нужно найти общность и связь с другими.

Пандемия – это проблема не одного конкретного человека, а общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантином/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме. Человек – общественное существо, как ни крути. А возможность общаться можно найти всегда, при помощи каких-либо устройств.

3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности.

Неопределенность всегда пугала человека, особенно, если он привык к размеренному ходу событий в своей жизни. У людей в условиях самоизоляции и карантина нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

Все просто. Включаем мыслительный аппарат, можно записать на листочке приоритеты своей жизни.

4. Актуализировать прошлый положительный опыт.

Все мы болели, и не один раз в нашей жизни. Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Задачей психолога на горячей линии становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного



опыта. Поэтому собираем все свои эмоции и волю, как говорится, в кулак и используем данное нам время самоизоляции с максимальной пользой: высыпаемся, занимаемся любимым делом, тренируемся дома, рисуем, поем, танцуем и так далее.

5. Выстроить рутины.

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно. Напишите распорядок дня, красиво оформите его и старайтесь следовать. Человек привыкает к стабильности, нам так комфортнее.

6. Стать больше карантина/болезни.

Не стоит заикливаться на задаче «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда выше всего этого. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность.

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусством и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки. А у вас стакан наполовину пуст или наполовину полон?

Человеку свойственна высокая степень адаптированности к изменяющимся условиям жизни. Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам, если на улице мороз, необходимо тепло одеться. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться? Придумывайте свои собственные, а если не можете, то телефон в руки – и искать вдохновение у друзей, родственников и коллег.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!



Педагог-психолог МАДОУ № 26

Смакотина Е.Ю.