

## Как сохранить душевное равновесие в условиях пандемии

### *Елизавета Мордвишова, психолог семейного центра:*

Сейчас многие люди пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей, которые касаются коронавируса и не только. Волноваться в сложившейся ситуации — нормально. Запрещать себе думать о плохом — бесполезно, но чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком, постарайтесь настроить себя на лучшее: «Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места». Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Если есть возможность, меньше времени уделяйте интернету — лучше сфокусироваться на себе.

Заведите дневник приятных событий за день: что вызвало у вас улыбку, рассмешило, доставило удовольствие. Это поможет вам выработать привычку замечать приятные мелочи. Чтобы снизить уровень тревоги, важно научиться расслабляться. Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. Положите одну руку на грудь, а другую на живот и сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно.

Для снятия тревоги можно также использовать технику визуализации. Примите комфортное положение, закройте глаза, успокойте дыхание и представьте себе безопасное место. Это может быть что угодно: дом ваших родителей, дача друзей, площадка, на которой вы любили играть в детстве, и так далее. Постарайтесь воссоздать это место в своем воображении во всех деталях и мысленно побудьте там несколько минут.

### *Ирина Баржак, специалист по стресс-менеджменту:*

Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах — управлять собственным уровнем стресса. Как раз этим и надо заниматься. Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета.

Во время дистресса мысли бегают по кругу, от этого нарастает тревожность и становится сложно принимать решения. Происходит сужение внимания, и вы концентрируетесь на одном варианте — это так называемое «туннельное мышление». Преодолеть «туннельное мышление» можно, поработав над восприятием. Слышали такую фразу: не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней? Прекрасный способ жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже наше окружение. Следовательно, изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм.

Нужно свыкнуться с мыслью, что мир живет своей жизнью, поэтому любой факт нейтрален по отношению к вам. Никто не старается сделать хорошо или плохо вам лично. В конце концов, нам никто не обещал, что все вокруг будет идеальным. Чтобы сохранить себя, свою целостность нам нужно поменять полярность любого неприятного факта, извлечь из него максимальную выгоду сегодня и сейчас.

Очень важно создать на сложный период некое безопасное место для восстановления сил. Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них. И для себя создайте некий кокон безопасности - любимое кресло, диван, плед. Постарайтесь не работать в этом месте, а заниматься только приятными вещами.