

Ментальное здоровье в изоляции. Как поддержать себя и близких в тревожное время?



Распространение коронавируса вызвало серьезные потрясения, создав нестабильную среду во всем мире. Люди вынуждены действовать вне привычного контекста и привычек поведения. За последние недели мы серьезно поменяли свой образ жизни, почти смирились с изоляцией и учимся жить по-новому.

Автопилот выключен

Люди адаптивны по своей природе, хотя приспособительные реакции и занимают некоторое время. Но чем раньше мы включим осознанность, тем быстрее и эффективнее приспособимся к новым условиям.

Про то, как надо обустроить домашний офис и какие продукты купить, чтобы долго не выходить из дома, написано уже много статей и постов в социальных сетях. Самое время подумать,

как поддержать ментальное здоровье в новых условиях неопределенности.

Мы вдруг оказались в будние дни дома, где надо как-то по-новому структурировать время и свою активность. Раньше много времени отнимало передвижение по городу, встречи, походы куда-то – за едой, общением, развлечениями, здоровьем.

А потом мир немного схлопнулся, и оказалось, что практически все можно делать, не выходя из дома.

И не только можно, но теперь уже и нужно – работать, проводить досуг, учиться, общаться, совершать виртуальные походы в оперу или на концерт. В принципе, мы и раньше подозревали, что онлайн можно делать все, и даже периодически пользовались виртуальными услугами.

Но чтобы так резко и тотально переходить в онлайн – такого еще не было.

Не все оказались вполне готовы к такому нарастанию потребительской виртуальной активности, о чем свидетельствуют перебои и зависания на многих сервисах. Но я уверена, что мощности сейчас наращивают практически все игроки рынка онлайн-услуг, так что мы точно научимся виртуозно использовать самые разные онлайн-возможности. И вполне вероятно, что мир уже никогда не будет прежним.

Освободилось большое количество времени, которое я раньше тратила на дорогу куда-то, да и онлайн тренинги занимают меньше времени, чем персональные. И от этого в сутках появились часы, которые можно будет тратить на то, на что привычно не хватало времени. Так что онлайн сервисы останутся в нашей жизни и после изоляции, причем в большем масштабе, чем до карантина, ведь сэкономленное время – это ценный ресурс.

Но я убеждена, что мы также будем гораздо выше ценить персональное общение, пользоваться им, возможно, несколько меньше, но качественнее. Навряд ли, увидевшись с другом в кафе, люди будут зависать в своих телефонах, а не наслаждаться общением «вживую». Теперь это видится как настоящая ценность, не правда ли?

Онлайн реальность – это про внешний контекст. А что при этом происходит внутри каждого из нас? Тревога и беспокойство –

это неизбежные спутники новизны и неопределенности в нашей жизни. А этого в текущей ситуации хоть отбавляй.

Запуск реакции стресса в ответ на новизну - это продукт миллионов лет эволюции, и здесь наш мозг будет настроен на поиск угроз в новой среде и на борьбу с ними. И это абсолютно нормальная реакция мозга, так что не стоит удивляться, что вам беспокоит в новых условиях.

Именно эта стрессовая реакция и запускает так называемую «инфо-эпидемию», когда в социальных сетях все наперебой делятся своими страхами, конспирологическими теориями или рецептами адаптации. Таким образом люди выражают свое беспокойство и включают механизмы психологической защиты. Не стоит удивляться, что у каждого будет своя точка зрения на события - она вполне будет укладываться в разные типы личностной адаптации.

Кто-то будет искать теорию заговора в объявлении пандемии, кто-то - упрямо отрицать угрозы распространения вируса, некоторые же начнут стимулировать панику и подстрекать к неразумным действиям через показ пустых полок магазинов и предсказания апокалипсиса. Манипулирование тоже может быть проявлением личностной адаптации.

Многие же будут просто следовать указаниям - мыть руки с особой тщательностью, выполнять режим изоляции и следить за сводками распространения вируса. Мы все разные, каждый по-своему адаптируется к новым условиям и снимает внутреннее напряжение.

Нет смысла спорить и доказывать, кто прав, кто нет. Лучше включить внутреннюю критику собственной точки зрения и подумать, насколько она разумна и конструктивна, а также насколько она поддерживается фактами, а не домыслами.

Осведомленность - первый шаг для управления тревогой

Чем яснее мы себе представляем текущую ситуацию - причины, угрозы и прогнозы - тем меньше неопределенность, а, следовательно, и меньше стресс, возникающий вследствие неопределенности.

Многие задаются вопросом, почему сейчас применяются такие беспрецедентные меры по сдерживанию эпидемии, которых мы не видели ранее при эпидемиях гриппа?

Приводятся в пример абсолютное число заболевших и умерших от гриппа, смертность от других инфекций, и становится непонятным, почему же именно сейчас такие меры принимаются по всему миру.

Ответ кроется в комплексе факторов, которые на сегодняшний день известны о вирусе COVID-19.

Во-первых, смертность выше, чем при гриппе.

Пока за бенчмарк берут китайскую статистику, где смертность порядка трех процентов, в то время как при гриппе - менее одного процента.

Смертность серьезно зависит от возрастного состава большинства заболевших и в разных странах она отличается. Более точные данные станут известны после окончания пандемии. Угроза нынешней эпидемии еще и в том, что накоплено слишком мало знаний о вирусе.

Во-вторых, ни у кого на планете нет иммунитета к COVID-19.

Наряду с высокой контагиозностью вируса создает опасность одномоментного заражения огромных контингентов людей, что может привести к коллапсу любую систему здравоохранения.

И в-третьих, пока нет вакцины от вируса.

Это делает невозможным управление инфекцией с помощью вакцинопрофилактики. Можно предположить, что когда будет изобретена вакцина, данный вирус вполне может войти в состав сезонных инфекций, которыми можно будет управлять до определенной степени как при вакцинопрофилактике гриппа. Задачи настоящего этапа - это максимальное сдерживание распространения эпидемии, чтобы оказывать своевременную медицинскую помощь в полном объеме всем заболевшим и как можно раньше ликвидировать вспышку.

Надеюсь, вас вполне успокаивает тот факт, что большинству населения ничего не угрожает, так как большинство случаев COVID-19 - это легкие или среднетяжелый заболевания.

Риск повышен в основном в группе пожилых, людей с сопутствующими заболеваниями.

Поэтому следование карантинным мерам – это, прежде всего, наша социальная ответственность, защита пожилого населения и помимо личной безопасности - вклад в общественное здоровье. Так что боязнь заразиться не так уж страшна, а разумные меры по сдерживанию эпидемии крайне важны и

действенны для скорейшего блокирования распространения вируса.

Как сохранить ментальное здоровье, защищаясь от вируса?

Когда мы оказываемся в изоляции, у нас ломается стереотип о том, что делать и как организовать свой режим дня. Очевидно, что надо распланировать все так, чтобы было место и работе, и отдыху после работы.

Очень важно сохранять физическую активность, так как этот аспект жизни серьезно меняется, а без специального акцента на физкультуру вы точно будете двигаться меньше.

Если же подумать, как добавить физические упражнения, то можно найти много опций - можно танцевать, пользоваться приложениями с комплексами йоги. Можно выходить на улицу и осуществлять пробежки и прогулки, ведь нахождение на свежем воздухе пока не ограничено. Физкультура оказывает положительное воздействие на организм, балансирует вегетативную и центральную нервную систему, стимулирует выработку «гормонов счастья» и в целом положительно сказывается на энергетическом балансе организма.

Отсутствие личных контактов - это еще не повод меньше общаться с близкими и друзьями. Можно использовать видеосвязь, телефон, мессенджеры. Мне многие говорят, что общение стало даже более интенсивным - люди поддерживают друг друга, делятся лайфхаками, обмениваются опытом как можно организовать карантин с пользой и для души.

Огромное количество предложений культурных мероприятий онлайн и активный шеринг в социальных сетях замечательных опций провести досуг - все это новые грани опыта и общения в необычных условиях.

И это только доказывает, что сохранить и расширить свой социальный круг, поддерживать теплоту и радость общения можно и в условиях физического карантина.

Главное, не уходить в психологическую изоляцию.

Возможно, оказавшись в домашней среде, вам захочется попробовать медитировать.

Ведь медитация создает пространство молчания и покоя в тревожных обстоятельствах. Эта практика помогает развивать

навык осознанности, который нам так нужен, когда разрушаются старые нейронные связи, и нужно создавать новые. Чем тревожнее внешний контекст, чем больше предрасполагающих факторов для стресса, тем важнее практика медитации.

Чтобы управлять тревогой, можно попробовать freewriting (письменные практики). Это позволит вам "выгрузить" на бумагу беспокоящие мысли. Если в течение 5-15 минут записывать все, что приходит в голову, отключив в себе критика, то можно осознать тревожащие мысли и освободиться от них. Свободный поток мыслей, зафиксированный на бумаге – это не только способ справляться со стрессом, но еще и путь к осознанию собственных желаний и потребностей.

Сложные периоды - возможности для личной трансформации

Наверняка все слышали, что выход из зоны комфорта - это точка роста.

Только когда ты попадаешь в зону дискомфорта, сложно мыслить позитивно - мозг думает, как бы выжить и мониторит угрозы со всех сторон.

И, тем не менее, можно направить свое внимание внутрь и подумать: а чем нам может быть полезен этот урок?

Давайте остановимся и подумаем - а что нам действительно нужно? Возможно, вы вспомните, что всегда мечтали побольше времени проводить с семьей и почаще разговаривать со своими детьми. И вот появилась такая возможность - попробуйте ей воспользоваться с наибольшей ценностью для себя и своих близких.

Возможно, вы обнаружите стопку книг, которую всегда мечтали прочитать, но не было времени. Или уже давно задумали пройти какой-то онлайн курс, но все откладывали. А кто-то вдруг найдет время на новое хобби или начнет практиковать йогу или медитировать.

Вообще в нашей сегодняшней изоляции много преимуществ. И, прежде всего, это возможность начать делать что-то новое или что-то делать по-другому.

Жизнь не так уж часто выбрасывает нас из режима «автопилота», чтобы можно было пробовать прокладывать

новый маршрут. А сейчас – все возможно. И пусть это время будет на пользу нашим личным изменениям.
И вполне вероятно, что мы уже не будем прежними.

Когда, если не сейчас?

Больше рецептов об управлении стрессом - в книге Марины Безугловой «Wellbeing. Управление стрессом и развитие креативности»