

# Стресс – это часть жизни

## Как помочь себе???

Мир перестает быть стабильным. В условиях неопределенности люди выбирают худший сценарий. Психика человека «не любит» терпеть неопределенность. Ее адаптационная

стратегическая цель – быть готовым к угрозе, в идеале, к любой. Так что, если вы испытываете повышенную тревогу в условиях пандемии, это вполне объяснимо. Неопределенность, согласно проведенному в 2016 году исследованию нейробиологов Лондонского университетского колледжа, является еще более напряженным состоянием, чем фактическое знание о том, что произойдет что-то плохое.



## Какие способы помогут справиться со стрессом

Предлагаю рассмотреть два способа, которые помогут пережить кризисные ситуации в период пандемии.

### Способ 1. Нормализовать

**эмоции.** Нормально испытывать волнение и беспокойство, когда твоя привычная жизнь рушится. Важно признать, что в такое кризисное время появляется много объективно обоснованных тревожных мыслей и эмоций. И полезнее принять их обоснованность и нормальность, а не пытаться подавить их, или убежать от них. Отслеживайте негативные эмоции, мысли и физические ощущения только по мере их появления. Активно изучайте их, описывайте их без осуждения себя или других, и затем отпускайте. Это суть осознанности, которая неразрывно связана с хорошим самочувствием, психоэмоциональной гармонией и здоровьем. Вместо того чтобы бороться с нашими эмоциями, мы можем вкладывать наши силы и энергию в создание наилучшей возможной жизни для себя и близких в текущих обстоятельствах.

**Способ 2. Сохранять баланс.** В период пандемии коронавируса некоторые люди не верят в вирус и эпидемию, так включается компенсаторная стратегия избегания и отрицание.

Отрицание способствует росту рискованного поведения, люди отвергают маски и самоизоляцию. Например, демонстративно облизывают дверные ручки общественных мест и подошву обуви, описывают в постах свои теории заговора и средств влияния: чипирование, вышки сотовой связи 5G и т. д.



Неопределенность открывает у многих людей стремление к контролю. Хотя мы должны изменить наше поведение. Чтобы взять под контроль то, что мы действительно можем контролировать и использовать для обеспечения безопасности, не менее важно изменить наши мысли, крутящиеся вокруг того, что мы не можем контролировать.



## Как родители могут помочь ребенку стать более устойчивым к стрессу???

1) Личный пример – хорошо, если родитель сам стрессоустойчив. Важно родителям держать контроль над

своей жизнью даже в сложных ситуациях.

Родитель должен быть в ресурсе объяснить, помочь, поддержать и выслушать спокойно. Для этого родитель должен заботиться о своем отдыхе, о себе. Тогда у него будет возможность спокойно принять эмоции ребенка и объяснить, что с ним происходит и как реагировать.

**ВЫВОД:** Залог спокойствия ребенка – это родитель, который заботится о себе и о своем эмоциональном состоянии. Тогда он сможет помочь, а не кричать.

2) Вытекает из первого способа, родитель обеспечивает ребенку опыт реагирования на трудности и проблемы. Теплая поддержка от родителя: «так бывает, это нормально, что непонятно. Сейчас разберем в чем дело и рассмотрим какие пути решения есть».

**ВЫВОД:** родитель сам умеет реагировать на трудности, знает как это делать и показывает ребенку.

# Какие стратегии помогут ориентироваться в кризисной ситуации

## ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СЕБЕ НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Когда люди встревожены, они, скорее всего, представляют себе наихудший сценарий развития событий. Важно напоминать себе, что наихудший сценарий - это только один из многих возможных исходов. Подумайте о лучшем сценарии и наиболее реалистичном исходе, который часто находится где-то между лучшим и худшим случаем.

## ОТКРЫВАЙТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Подумайте о своих сильных сторонах и навыках совладания. Ответьте себе на вопросы. С какими трудностями вы сталкивались в своей жизни? Что вы сделали, чтобы преодолеть их? Что вы узнали такого, что можно было бы применить сегодня? Какие смысл и ценности стали отчетливо видны на фоне текущих сложностей и угроз? Что вы стали ценить больше? Что стало казаться менее важным и ценным? От чего вам удалось отказаться? Какую роль стали играть сейчас близкие и семья? Что оказалось ценным в общении? Какие радости каждого дня вы научились подмечать? Какие новые интересы и возможности вы возьмете с собой и будете ценить после карантина и завершения пандемии? Какие новые мечты и планы у вас появились? С кем вы хотите их разделить и объединить? Чему вы хотите научиться сами и чему готовы и хотите научить других? Каким человеком вы хотите быть? Это время может быть идеальным моментом для того, чтобы, например, научиться играть на гитаре, которая долго стояла в углу, или освоить, наконец, понравившийся вам иностранный язык.

## РАЗНООБРАЗЬТЕ БУДНИЕ ДНИ

Чтобы однообразие дней не утомило и не вызывало раздражения, делайте то, что отличает один день от другого. Например, в один из дней пойте караоке, в другой - занимайтесь йогой, в третий - учитесь сами, в четвертый учите других, в пятый узнавайте себя, в шестой узнайте что-то, пусть самую мелочь о близких, седьмой - проживайте выходя за границы привычного шаблона.

## ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ СТРЕСС

Воспользуйтесь методами мышечной релаксации, дыхательными техниками, растяжками, медитативными практиками. Например, примените стретчинг - это система упражнений, где нужно растягивать связки и мышцы, позволяющая снизить проявления стресса. Используйте некоторые элементы в машине и перерывах. Тренируйте осознанное переключение внимания и концентрацию на выбранных объектах.