

Життя після карантину: психологічні рекомендації

Шановні колеги та батьки! Карантин ще триває, але дедалі частіше ми задумуємось про перспективу: яким буде повернення до того «звичного» і трішки забутого для кожного нас способу життя.

Я хочу ознайомити вас із статтею Оксани Олійник, доцента кафедри психології, системного сімейного психотерапевта. Сподіваюсь, її поради стануть вам в нагоді.

Тривале перебування на карантині призвичаїло нас до малоактивного способу життя, що призвело до певних наслідків:

- ✓ спостерігаються значні обмеження у русі, скорочення різних видів активності: фізичної, соціальної, творчої тощо;
- ✓ порушення режиму дня: пізнє пробудження і засинання, нездатність самоорганізовуватися і планувати свій день; раціонально розподіляти час на різні види діяльності;
- ✓ прокрастинація (схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат);
- ✓ збільшення кількості прийомів їжі тощо.

Повернення до активного способу життя має бути поступовим, щоб запобігти «інтоксикації» соціальними контактами, фізичній і психічній перевтомі. Відтак, слід починати підготовку до виходу у «зовнішній світ» вже сьогодні.

Щоб зрозуміти і усвідомити цей процес, можна провести паралель між виходом з карантину з виходом із православного посту чи з дієти: білкову їжу тваринного походження варто вводити в раціон поступово у невеликій кількості за одне вживання; більше вживати овочів і фруктів тощо. Основне правило – не переїдати, адже переїдання може призвести до інтоксикації організму та порушення функціонування певних органів і систем організму.

Слід зауважити, що під час карантину «дієта» стосується переважно соціальної та фізичної активності. І різка зміна активності після тривалої соціальної (самоізоляції), психокультурної, духовної, економічної та інших видів депривації може призвести до ряду негативних наслідків. Адже особистісних ресурсів людини може не вистачити. Ресурси особистості – це внутрішній фундамент людини, який дозволяє забезпечити реалізацію її найважливіших потреб:

- ✓ фізіологічних (виживання);
- ✓ безпеки (фізичний комфорт);
- ✓ соціальних (приналежність до соціуму);
- ✓ поваги (самоповаги та з боку соціуму);
- ✓ самореалізації (в соціумі).

Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини у власній думці про себе та в очах оточуючих, розширюють поле діяльності, сприяють досягненню значущих життєвих цілей.

Не секрет, що тіло і психіка мають тісний взаємозв'язок. Наш організм – система, цілісність якої забезпечує певний баланс – спокійна і правильна функціональність всіх елементів.

Проблеми, з якими може стикатися людина в наслідок тривалого перебування на карантині, проявляються на рівні таких важливих елементів системи: когнітивному, емоційному, тілесному. При дослідженні своїх станів варто проаналізувати, що відбувається на рівні кожного з цих елементів.

1. Когнітивна сфера (Розум)

Проблеми:

- ✓ Домінування негативних думок, припущень, прогнозування наслідків ситуації;
- ✓ Труднощі у багатоплановому сприйманні явищ навколишнього;
- ✓ Порушення уваги (розсіяність, труднощі з переключенням і розподілом, погана концентрація);
- ✓ Прокрастинація.

Робота з когнітивною сферою (увагою, мисленням).

Як відомо, якщо ми не владні змінити ситуацію, слід змінити ставлення до неї. Варто спробувати сприймати ситуацію реально. Важливо розвивати критичність мислення, вибірково ставитись до отриманої інформації і використовувати лише надійні джерела інформації.

– Розвиток критичного мислення, внутрішнього контролю дій

Критичне мислення – це процес аналізу, синтезування й обґрунтовування оцінки достовірності/цінності інформації; властивість сприймати ситуацію глобально, знаходити причини і альтернативи; здатність генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі.

2. Емоційна сфера

Проблеми:

- ✓ Домінування негативних емоцій.
- ✓ Емоційні зриви.
- ✓ Апатія.
- ✓ Емоційне вигорання,
- ✓ Страх (зокрема, соціальних контактів).
- ✓ Тривога.
- ✓ Панічні стани.
- ✓ Стрес, виснаження (третя фаза стресу за Г. Сельє).

Коли друга стадія стресу (стадія опору) набуває хронічної форми, людина постійно перебуває у напрузі. Якщо напружена ситуація тривалий час не змінюється, або людина не змінює своє ставлення до неї, вона застрягає в однотипній реакції хронічної напруги. Тобто, людина мобілізувала свої сили, щоб певним чином відреагувати на проблеми, та застрягла у бездіяльності.

Робота з емоціями.

Можна навчитися уповільнюватися і розслаблятися, регулювати інтенсивність своєї емоційної реакції; змінювати фокус своєї уваги, якщо відмічаєте, як зацікленість на певній проблемі впливає на ваш стан і самопочуття. Дієвими тут будуть аутотренінги, медитації.

3. Тілесність

Проблеми:

- ✓ Обмеженість рухів,
- ✓ Больові відчуття,
- ✓ Психосоматичні розлади.

Емоції і тіло тісно взаємопов'язані між собою. Коли людина знаходиться у стані хронічного стресу – вона постійно мобілізована, напружена, завмирає (як реакція на загрозову ситуацію). Якщо стресова ситуація або ж ставлення до неї не змінюється, то реакція напруги стає звичною і людині вже важко розслабитись. Людина звикає бути в постійній напрузі.

Що відбувається з тілом, коли м'язи постійно скуті, тиск підвищений, порушена циркуляція крові і лімфи? В тілі відбуваються порушення в функціонуванні органів і систем. Якийсь орган чи система органів недостатньо насичується киснем через перенапругу окремих груп м'язів, надмірно затискаються нервові закінчення. Якщо така ситуація триває довго – розвивається психосоматичне захворювання.

Характерною особливістю психосоматики є те, що порушується функціонування здорових органів. Відтак, причиною психосоматичних захворювань є хронічний стрес і зафіксована реакція напруги на обставини, що, в свою чергу призвело до напруги всіх систем і порушенню здорової взаємодії органів і систем.

Реакція напруги при небезпеці – це нормальна реакція організму. Вона мобілізує всі ресурси, щоб впоратись зі складною ситуацією. Отже, проблема виникає, коли реакція стає хронічною. Саме тоді можуть порушуватися певні функції організму, що в свою чергу, призводить до захворювання.

Робота з тілом. Профілактикою вище означених проявів може бути фізична активність.

Спортивні тренування: ранкова активність, хода, біг, фітнес, йога. Все це дозволить попрацювати саме з тілом. У стресовій ситуації тіло бере на себе основний удар, причиною якого стає наш психічний стан. Тому – тіло слід відновлювати і набувати додаткових ресурсів. Спорт допомагає знімати

утиски в тілі, покращує кровоток і добре відновлює патерн: напруга – розслаблення. Після занять спортом людина завжди отримує розслаблення. Отже, фізична активність сприяє активізації когнітивної сфери та нормалізації психоемоційного стану.