

Психологические рекомендации во время самоизоляции

Сегодня наступило для многих непростое время, время самоизоляции и карантина. Привычный уклад жизни изменился. Как же в новых условиях помочь себе выстроить новую реальность.

1. Не надо ждать, когда закончится карантин/ изоляция

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

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

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантинном/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме.

3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности

У людей сейчас нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни/изоляции? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

Попробуйте для себя ответить на следующие вопросы:

А для чего мне нужно это время карантина? Что нового я могу получить?

4. Актуализировать прошлый положительный опыт

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? А какие плюсы могут быть в ситуации изоляции/болезни? Что нового Вы можете найти в них?

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. Составьте распорядок дня, распределите обязанности между всеми членами своей семьи.

6. Стать больше карантина/болезни

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни.

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, общения, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки.

7. Адаптироваться под изменяющиеся условия

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?

Возможно, время карантина и самоизоляции поможет по-другому взглянуть на свою жизнь, на свое предназначение. Что Вы всегда хотели, но всегда откладывали? О чем Вы мечтаете? Что Вы можете сделать для этого именно сейчас? Ответьте для себя на все эти вопросы.

И помните, самоизоляция и карантин закончится!!!