

БЕРЕЖЕМО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ПЕРІОД КАРАНТИНУ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Шановні колеги та студенти! У зв'язку з поширенням коронавірусу та введенням карантину ми опинилися у стані самоізоляції, коли весь світ звужився до меж наших домівок. Роль «вікон» у соціальний простір у такій ситуації відіграють новини, після перегляду яких часто лише зростає почуття занепокоєння. Звісно, тривога є цілком нормальною реакцією на складну епідеміологічну ситуацію. Вона викликана переживанням відповідальності за власне життя та здоров'я, а особливо – за самопочуття членів родини. Тривога може допомагати нам виявляти обережність, дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог для попередження захворювання, а може й отруювати життя, «зациклювати» людину на виключно негативних думках та емоціях. В такому випадку стурбованість інколи досягає рівня паніки, яка знижує імунітет і заважає насолоджуватися тими приємними моментами, якими, насправді, насичене наше життя. Шановні друзі! Дозвольте запропонувати вам інформацію, яка буде в нагоді для відновлення психічного здоров'я та врегулювання емоційного стану під час карантину.



Згідно з думкою науковців, епідемію, а особливо пандемію, можна віднести до **трамівних подій**, які характеризуються раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язані з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несуть людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід.

Як зазначила сучасний психолог Людмила Царенко, результатом сприймання таких загроз є **психотравма** – реакція особистості на психотравмівні події, такі як війни, терористичні акти, важкі захворювання, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильства, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо. У випадку пандемії йдеться про **колективну травму** – психічну травму, яку отримала група людей будь-якого розміру, аж до цілого суспільства, внаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів. Така травма не обмежена у просторі, має тривалий характер; травмованою себе відчуває вся група, навіть ті, кого особисто не торкнулася трагедія.

На переживання трамівної події впливають **особистісні характеристики людини**. Зокрема, здатність адаптуватися до ситуації, що

визначається професійною підготовкою, попереднім досвідом перебування в складних ситуаціях і розв'язання проблем, пов'язаних із цим перебуванням; стресостійкість та психологічна пружність. Проблеми з адаптацією виражаються в неадекватному реагуванні на те, що відбувається – агресивності, дратівливості чи тривожності, апатії, відчуженості, зловживанні психоактивними речовинами для зняття емоційного напруження тощо.

Стрес (англ. stress – напруження) – неспецифічна реакція організму на ситуацію (емоційний стрес – захисна реакція організму спрямована на захист від впливу психічних чинників, що викликають сильні емоції).



15 ПОРАД ПСИХОЛОГІВ НА ЧАС КАРАНТИНУ:



Як захиститися від стресу?

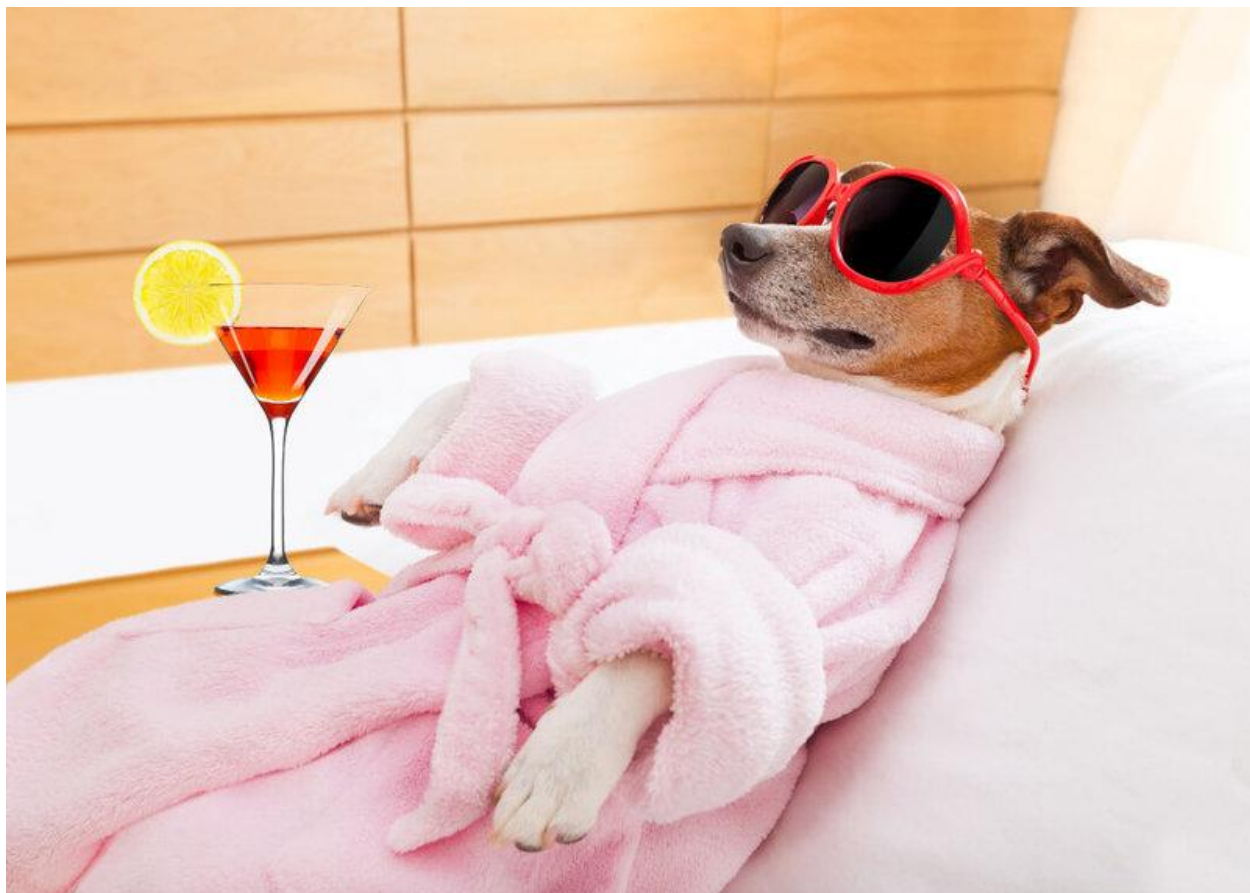
1. Поставтеся відповідально до гігієни думок! Помічайте, коли починаєте розмірковувати виключно негативно. Цим Ви ніяк не допоможете ні собі, ні близьким. Забороняти собі думати в негативному русі неварто – адже тоді такі роздуми будуть переслідувати ще активніше. Тому радимо замінити їх на позитивні спогади, оптимістичні факти, приємні плани. Це спрацьовує!

2. Перекрийте стресу «кисень». Так-так! Не дивитися новини протягом всього дня, не спілкуйтеся з панікерами, обирайте інші теми для розмов. Без постійної «підгодівлі» тривога буде неодмінно слабіти. Намагайтеся уникати стресорів чи нейтралізувати їх: кожного разу при зіткненні з джерелом негативу рішуче припиняйте звичний перебіг тривожних думок та переключайтесь на хороше. На що саме? Життєстверджуюче самонавіювання, улюблена справа, присідання, чашечка ароматного чаю – вибір є!

3. Розслабляйтеся та радійте. Ввімкніть заспокійливу музику, передивіться улюблену комедію. Відвідайте музей за допомогою мережі

Інтернет. Влаштуйте романтичну вечерю при свічках чи вечірку з друзями у піжамах – звісно, он-лайн!

4. Пийте більше води. Це важливіше, ніж здається.
5. Допомагайте своїм близьким та друзям боротися зі стресом. Це обов'язково допоможе і Вам!



Як організувати життєвий простір?

6. Пам'ятайте, що рух – це життя! Вам допоможе навіть коротенька «фізична хвилинка», а ще краще – повноцінне тренування під веселу музику! Головне, не заважати своїм близьким, а в ідеалі – залучити й їх до радощів спорту.

7. Дотримуйтеся режиму дня: однаковий час прийому їжі, виконання домашніх справ та засинання забезпечить стабільність діяльності нашого організму та полегшить переживання стресових подій.

8. Обговоріть з родиною розподіл ролей та обов'язків. Типовою є ситуація, коли на жінку припадає більша частина домашніх справ та

проблем, до яких у період карантину додається навчання дітей, а у випадку мами-педагога – ще й налагодження он-лайн освіти учнів або студентів. Виходом може стати відверта розмова з домашніми та перерозподіл ролей, коли інші члени родини візьмуть на себе певні обов'язки, а жінка зможе, нарешті, знайти час для відпочинку та відновлення позитивного настрою.

9. Зберіть власну «подушку безпеки» – підготуйте на випадок депресивних настроїв добірку улюбленої музики або книжок, забезпечте всі матеріали та умови, потрібні для Вашого хобі, занять спортом чи самоосвітою.

10. Постарайтеся по можливості підготуватися до ймовірних екстрених ситуацій (погіршення стану здоров'я, фінансові проблеми тощо): продумайте реалістичний порядок дій в таких випадках, створіть список осіб або соціальних служб, до яких можна звернутися, домовтеся про взаємодопомогу з рідними та сусідами відносно догляду за дітьми, домашніми тваринами, особами літнього віку.



Як попередити конфлікти?

11. Конструктивно користуйтеся можливістю краще впізнати своїх рідних. Не замикайтеся наодинці з гаджетами! Ви можете раптово помітити, що поряд з Вами – насправді цікаві люди. Навіть більш милі, ніж котики у фейсбуці))

12. Намагайтеся цінувати своїх близьких! Дякуйте їх за допомогу, помічайте приємні дрібниці, частіше згадуйте про любов та турботу, які єднають нас з рідними попри тимчасові протиріччя.

13. Пам'ятайте про особистісний простір! Інколи нам потрібно відпочити один від одного. Поважайте право рідних побути на самоті чи хоча б просто помовчати, зайнятися своєю справою.

14. Не починайте виховувати та перевиховувати своїх дітей та інших членів родини. Найкращою стратегією взаємодії в умовах карантину є співпраця. Людям у стані стресу потрібне розуміння, а не повчання!

15. Не бійтеся конфліктів. Вони інколи виникають, це життя. Але кожного разу намагайтеся завершити напружену розмову посмішкою і не лягайте у ліжку у стані образи.



І, нарешті, пам'ятайте, що все минає. Мине і це! Тому користуйтеся часом вимушеної ізоляції з максимальною користю. Він не буде тривати вічно! Бувайте здорові!



Список використаних джерел:

1. Гоголь Х. Як не впасти у депресію. Важлива розмова з психологом про карантин. *Твоє місто*: веб-сайт. URL: voemisto.tv/exclusive/vyyty_zi_shtormu_yak_pryborkaty_koronavirusnu_kryzu_107587.html (дата звернення: 31.03.2020).
2. Кудрявцева К. Коронавірус: епідемія паники. Як захитити себе от «ефекта ноцебо». *Delo.ua*: веб-сайт. URL: <https://delo.ua/lifestyle/koronavirus-epidemija-paniki-kak-zaschitit-sebja-366087/> (дата звернення: 01.04.2020).
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Хранітель А. Гра в «ізоляцію». Як адаптуватись до режиму «карантин» – поради психолога. *Моя Вінниця*: веб-сайт. URL: <https://www.myvin.com.ua/news/9255-hra-v-izoliatsiiu-yak-adaptuvatys-do-rezhymu-karantyn-porady-psykholoha> (дата звернення: 31.03.2020).

