#Режим самосохранения «ВКЛ»

Думаю, многие согласятся с тем, что в последнее время мы живем в ситуации крайней нестабильности и неуверенности. «Карантины», «самоизоляция», шквал тревожной и негативной информации, разрушение привычного образа жизни, планов и многие другие стрессоры истощают адаптационные ресурсы человека.

То, что многие из нас испытывают, в большей степени похоже на клубок тревог, страха и горевания (по утраченной привычной жизни, несбывшимся планам и надеждам).

Что же делать?

Первое, с чего необходимо начать – признать своё право на очень разные чувства (обиду, злость, гнев, разочарование и др.) Накопление такого рода негатива совершенно точно будет вредным и для самого человека и для его окружения. Существуют доступные и простые способы снизить эмоциональное напряжение, отпустить чувства. Разделим их условно на три «канала выхода» (в логике естественной биологической реакции на стресс – «бей / беги / замри»):

1) через руки: рвем бумагу, ломаем ненужные вещи, деремся подушками, сжимаем эспандер, бьем боксерскую грушу, копаемся в тесте; рисуем «каляки-маляки» и злые рисунки (можно их затем уничтожить), лепим из пластилина и др.;
2) через ноги: приседаем и делаем доступные физические упражнение, чтобы нагрузить ноги;

3) через голос: кричим в подушку/ в банку, поем песни, играем с детьми в зоопарк (без стыда, с данным игрой правом рычим, лаем, каркаем) и т.д.

Второе что необходимо признать, это то, что самый ценный ресурс для каждого из нас, это «Я сам». Достаточно вспомнить инструкцию по безопасному поведению на борту самолета: сначала маску необходимо надеть себе, а уже потом, например, ребенку. Это про то, что пока мы не позаботились о себе, наша забота о других малоэффективна, просто потому, что невозможно дать то, чего у нас нет.

Значит, настало время побыть особенно бережным в первую очередь с собой:

- снизить требования к себе до комфортного уровня,
- заботиться о своем теле (держать себя в чистоте и опрятности, делать зарядку и т.д.)
- применять простые методы расслабления (принять душ, ванну, сделать себе массаж (рук, ног, плечевой области, головы, лица), поперебирать крупу и т.д.);
- отстраняться от реальности: мечты и воспоминания бывают достаточно ресурсными; можно, например, пересмотреть старые фото и видео;
- дарить себе приятные ощущения: слушать любимую музыку, танцевать, петь;
- сделать то, до чего всё время «не доходили руки» (тут каждому своё) тем самым, как говорят психологи, «закрыть гештальт», который занимал мысли, внимание и энергию;

- фантазировать и воплощать свои фантазии (позитивные или нагруженные неприятными чувствами) в творчестве: рисование, лепка, сочинение сказок, выпечка и многое другое.

Третье - это признание того, что любые перемены дарят нам новый опыт, который не позволяет нам «остановиться в развитии». Это может быть:

- освоение нового вида деятельности, на освоение которого не хватало времени или новой формы основной деятельности;
- пересмотр и изменение своих отношений (особенно с близкими); отличное время для нахождения, выработки и отстаивания своих личных границ, а также уважения границ другого человека;
- возможность остановиться и взглянуть «внутрь себя» (ревизия своих ценностей, планов, своей жизни, планирование желаемых изменений в себе) и др.

На просторах сети Интернет можно встретить несколько замечательных выражений:

- «Если можешь изменить ситуацию – сделай это, а если это невозможно – прими или поменяй отношение к ней!»
- «Всё проходит, и это тоже пройдёт!»

Педагог-психолог высшей категории, к.псх.н., О.С. Ковальская