

Самоизоляция. Как оставаться собой?

В психологии кризис – состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека.

При этом кризисы имеют два основных возможных исхода:

- а) кризис может способствовать личностному развитию;
- б) кризис может привести к личностной деградации, когда человек не может справиться со своими внутренними противоречиями и эти противоречия буквально «разъедают» человека изнутри. В данном случае все может закончиться печально.

Невероятно сложно оставаться спокойным, когда с экранов ТВ, интернета, радио, даже в родительских чатах и в беседах с коллегами и друзьями доносится призыв о самоизоляции в условиях карантина.

Все мы понимаем серьезность ситуации, но не все психологически готовы к изоляции.

Если взрослые и зрелые люди берут на себя ответственность, то дети и подростки, со свойственным их возрасту бунту против запретов, не понимают и не принимают этот вынужденный акт.

Что делать, чтобы не тронуться рассудком в пиковый период, чтобы в состоянии психологического здоровья дождаться счастливого конца?!

1. Необходимо четко для себя уяснить: это ситуация вынужденная и временная!
2. Использовать "упавшие с неба, как манна небесная" выходные, а точнее отпуск с пользой для себя и своей семьи. Наконец то, Вселенная, вас услышала и дала возможность остановиться от бесконечной погони за финансовым благополучием, не оставляющим времени на отдых и развлечения.
3. Посвятите время себе и близким. Выспитесь! Освойте кулинарные навыки! Радуйте ими себя и близких. Книжки! Отличное кино. Генеральная уборка! Вспомните о хобби и настольных играх! И, наконец, природа, дача у кого есть, такое сейчас прекрасное время, чтобы заняться полезными делами в доме и саду!
4. Неопределенность и страх усиливает стресс. Поэтому заранее запланируйте, чем вы будете заниматься в этот период, пропишите все на бумаги, следуйте этому плану, как в обычный рабочий период, помечайте выполненные мероприятия и дела. Это поможет вам ощущать некую стабильность!
5. Распределите свои силы (физические и эмоциональные) на неделю. Сбалансируйте питание и физические нагрузки: танцуйте, делайте растяжку, отжимайтесь, подтягивайтесь, наконец, по вечерам!
6. Главное не поддавайтесь панике, принимайте свои эмоции: вы можете злиться и тревожиться и это нормально, ведь потерял определенный уклад жизни. И это, безусловно, перемены, которые делают нас лучше, дают возможность оглянуться на жизнь и пойти возможно другим путем или улучшить свой правильный путь, проанализировав его и сделав выводы. Каждый выбирает свое.

Если вам нужна поддержка, я всегда рядом.

Я уверена, мы справимся!!!