

Как поддержать эмоциональное здоровье, во время эпидемии коронавируса.

Подготовила: Малгожата Бальцерак -Тараха -психолог

И хотя кажется, что во время эпидемии коронавируса, и нагнетаемой паники многое невозможно контролировать, каждый способен сделать выбор в пользу своего эмоционального здоровья.

Вот несколько полезных установок, которые помогут снизить уровень тревоги, наладить связь с близкими и поддержать здоровье.

- Осознайте, что мир изменился уже сейчас. Огромное количество людей находится на карантине и не участвует в социальной, экономической и политической жизни государств. Сейчас у нас есть уникальная возможность остановиться и оглядеться вокруг.
- Примите эту ситуацию. Она уже случилась и повлиять на нее своим внутренним отношением вы не сможете. Можно только изменить свое отношение.

Результаты научных исследований и терапевтический опыт экспертов подсказывают некоторые способы улучшить свое самочувствие.

Специалисты советуют сокращать пребывание в сидячем и лежачем положениях, заниматься физическими упражнениями, контролировать питание и применять техники расслабления. Все рекомендации можно выполнять в домашних условиях и в ограниченном пространстве при отсутствии специального оборудования.

Составить себе четкое рабочее расписание и не отвлекаться на посторонние дела. Прежде всего, начав рабочий день, стоит выполнить наиболее важные дела, чтобы снять напряжение и беспокойство.

Ничто не мешает вам общаться с друзьями по телефону или онлайн. Мы настоятельно рекомендуем вам не только общаться в чатах, но и выходить с семьей и друзьями на видеосвязь.

- **Слушайте музыку**

Классика, рок, джаз — роли не играет, главное, чтобы эта музыка вам нравилась. Лишь в этом случае она вызывает снижение частоты сердцебиения и дыхания, артериального давления, мышечного напряжения и поглощения кислорода, что приводит к уменьшению тревоги и стресса. Особое значение этот эффект имеет в работе с тревожными расстройствами.

Культивируйте положительные эмоции

Один из пионеров позитивной психологии Мартин Селигман определяет основные средства, к которым стоит прибегать, чтобы усилить приятные эмоции. Прежде всего, надо научиться смаковать удовольствие: замедлить темп работы, не поддаваться порывам отвлечься на суетные занятия, которых всегда у нас множество. Нужно отвести себе время, чтобы в полной мере вкушать радость от достижения желаемого, почувствовать удовлетворение от сделанного выбора. А еще перестать желать все время большего, сделать свою жизнь проще и заниматься главным. Лучший способ испытать радость и энтузиазм — посвящать больше времени делу, которое увлекает и наполняет вашу жизнь смыслом.

• Укрепляйте веру в свои силы

Раз за разом убеждаясь в собственной компетентности и умении справляться с трудностями, мы тем самым защищаем себя от тревожности — считает когнитивный психолог Альберт Бандура. Уверенность можно черпать из собственного опыта, из воспоминаний о своих успехах и связанных с ними удовольствиях.

Еще один способ — напоминайте себе о людях, которыми вы восхищаетесь и чей успех вас мотивирует. Примечательно, что чем больше эти люди похожи на вас по таким параметрам, как возраст, пол, биография, карьера, тем вероятнее, что их успехи способны добавить уверенности и вам.

- Записывайте свои мысли и размышления в дневнике. Начните со списка того, за что вы благодарны. Не важно, большое это или нет, значительное или не совсем. Это могут быть совсем простые вещи — приятный разговор, вкусный кофе, бодрое утро после хорошего сна. Когда вам не так радостно на душе, тоже напишите об этом в своем дневнике и поделитесь со своим близким другом при встрече.
- Пишите то, что думаете
Возьмите бумагу и начните записывать все, что приходит в голову. Не выбирая слов, не обращая внимания на орфографию, не редактируя себя. Это упражнение дает выход переживаниям и сомнениям и позволяет взглянуть на них со стороны. Любая психотерапия предполагает доверительное и свободное общение, то есть выговаривание всего того, что волнует и тревожит. Тревога и страхи — вполне законные эмоции. Если бы мы не беспокоились о будущем и не сомневались в себе, это было бы поводом для беспокойства. Тревожности нельзя избежать, но ее можно уменьшить, снизить до нормального уровня.

- **Медитируйте**

То, что занятия йогой, медитацией, дыхательные упражнения успокаивают ум, расслабляют и снимают тревожность, доказано столькими исследованиями, что напоминать об этом не имело бы смысла, если бы... все это действительно не было так эффективно. Медитируя (хотя бы по 10-20 минут в день), мы создаем свое внутреннее пространство, «внутреннюю крепость», которая позволяет отстраниться от ситуации, успокоиться и иметь возможность без помех выбрать, ради каких ценностей мы действуем, какой смысл мы придаем своему существованию.

Кстати, такие медитативные занятия, как вязание, шитье, лепка, рисование, — тоже прекрасный способ создать себе внутреннее пространство и успокоиться.

- **Упражнения, такие как техника расслабления Якобсона, являются отличным решением в текущей ситуации.**

Цель различных релаксационных методик состоит в том, чтобы стать расслабленнее и спокойнее, а также разрешить острые стрессовые ситуации и реагировать спокойно, не стрессом. Для релаксации необходимо время. Кроме того, нужно удобно устроиться и отгородиться от внешних воздействий (телефон, телевизор, деловые встречи и разговоры). Выбор техники расслабления обычно бывает обусловлен собственными представлениями и ожиданиями.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка может быть охарактеризована как «самостоятельное упражнение для расслабления, ставшее программой». Добавим к этому, что расслабление, с одной стороны, наступает по собственной команде, а с другой стороны, нуждается в регулярном повторении. Отметим, что аутогенная тренировка включается в программы поддерживающего лечения при различных заболеваниях. Этот метод также может применяться для расслабления отдельных систем органов.

Прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)

Смысл техники прогрессивной (прогрессирующей) мышечной релаксации (расслабления мышечных зажимов) состоит в чередовании напряжения и расслабления. Техника состоит в том, чтобы сознательно и последовательно напрягать и расслаблять группы мышц тела, начиная с головы заканчивая пальцами ног. Это делается в равномерном ритме, в удобном сидячем положении с закрытыми глазами. Техника достаточно легко осваивается.

Прочтите упражнение несколько раз, испытайте его, проникнитесь им. После этого примите удобное сидячее положение и закройте глаза.

Напрягайте и расслабляйте теперь свои мышцы в описанной ниже последовательности. Вы можете также привлечь к этому вашего партнера или друга.

Предплечье

- *Напряжение:* сожмите кулак (примерно на 5-8 секунд) и обратите внимание на чувство напряжения в мускулах предплечья и кисти.
- *Расслабление:* полностью отпустите их (примерно на 30 секунд). Проследите ощущение в расслабленных предплечьях и кистях (возможно, это будут мурашки, ощущение тепла приятное ослабление). Повторите упражнение на обоих кулаках.

Плечо: бицепс

- *Напряжение:* напрягите двуглавую мышцу (бицепс) сгибанием руки. При этом мышцы предплечья должны оставаться по возможности расслабленными.
- *Расслабление:* ощутите снова полное расслабление, оставьте руку в удобном и спокойном состоянии. Обратите внимание на различные ощущения при сравнении напряжения в мышцах предплечья — на процесс ослабления и результат.

Предплечье: трицепс

- *Напряжение:* напрягите теперь трицепс, вытянув руку. Если вы делаете упражнение лежа, попытайтесь полностью прислонить предплечье к полу и надавите вниз на эту опору. При этом руки расположены внутренней поверхностью вверх.
- *Расслабление:* отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Плечи

- *Напряжение:* поднимите плечи вверх и напрягите мышцы плеч.
- *Расслабление:* отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Затылок

- *Наклоните* голову назад и напрягите мышцы затылочной части головы. Потом снова полностью расслабьте.

Лицо

- Стисните зубы, зажмурьте глаза, напрягите те мускулы лица, с помощью которых вы делаете различные гримасы. После этого снова полностью расслабьте лицо.

Мышцы спины

- Напрягите мышцы спины, так чтобы лопатки потянулись вниз. Потом полностью отпустите напряжение спинных мышц.

Мышцы живота

- Напрягите мышцы живота так, чтобы живот сделался твердым, или втяните живот, или выпятите его. Снова расслабьте мышцы живота.

Бедра и ягодицы

- Сожмите ягодицы вместе, напрягите бедра. После этого снова снимите напряжение.

Голени: икроножные мышцы

- Вытяните пальцы ног и ступни вниз (в направлении от головы), так чтобы почувствовать напряжение в икроножных мышцах. После этого снова совершенно расслабьте икроножные мышцы и оставьте ноги в удобной позе и покое.

Голени: большеберцовые мышцы

- Вытяните пальцы ног и ступни в направлении головы, чтобы почувствовать напряжение большеберцовых мышц. После этого снова расслабьте мышцы, ощутите удобство и покой в ногах.

Возвращение

- Если после этого вам не захочется спать, закончите упражнение, несколько раз сильно согнув и разогнув руки. Если хочется, можно также свести их и развести. Затем глубоко выдохните и снова откройте глаза.

Значение дыхания

Простейшее расслабление возникает благодаря *контролю над дыханием*. Чаще обращайтесь внимание на свое дыхание в течение дня. Задерживаю ли

я дыхание в опасных или неприятных ситуациях? Дышу я глубоко или поверхностно? Дыхательный процесс осуществляется автоматически, но вы можете намеренно влиять на него. Чтобы дышать глубоко и сознательно, не нужно прерывать осуществляемую в данный момент деятельность, для этого не нужно какое-то особое место и положение тела. Целью осознанного дыхания является регулярный поток вдоха и выдоха, например, в ритме с интервалами в 5-7 секунд как для вдоха, так и для выдоха.

- **Визуализация.**

Регулярно моделируйте ситуации с вызывающими страх элементами-представляете себе ситуации, в которых вы преодолеваете страх.

Вместо того чтобы привычно «спасаться» от симптомов тревоги или паники, попробуйте не пытаться от них убежать, посмотрите тревоге в лицо. Представьте, что ваш страх растет как воздушный шар, а когда он становится очень большим, он лопаётся, или вы пробиваете его иглой. Или представьте, что вы кладете свой страх в мешок и выбрасываете его. Вы довольно быстро убедитесь в том, что даже самая сильная тревога слабеет, а неприятные симптомы уходят.

Алан Ричардсон в 1967 году провел знаменитый сегодня эксперимент по визуализации и результатам бросков в корзину.

Он пригласил баскетболистов на эксперимент и сначала записал количество попаданий в корзину, а затем разделил участников на 3 группы.

1. Люди, которые практиковали бросать в корзину 20 минут в день
2. Люди, которые ничего не делали
3. Люди, которые воображали, что бросают их в корзину по 20 минут в день.

Результатами эксперимента были:

1. Улучшили свои результаты на 24%
2. Они не улучшили результаты вообще
3. Улучшение результатов на 23%

Это показывает силу человеческого воображения и указывает, что для нашего мозга в некоторых случаях не имеет значения, происходит ли что-то на самом деле или только в нашем воображении.

Małgorzata Balcerak-Taracha - psycholog PPP 1

Bibliografia:

1. Stanisław Siek, Relaks i autosugestia, KAW, Warszawa 1986
2. Francois J.Paul-Cavalier Wizualizacja, Rebis, Poznań 1989
3. Alexander Lowen, Duchowość ciała, Jacek Santorski Agencja Wydawnicza, Warszawa 1992
4. Martin E. P. Seligman, Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Media Rodzina, 2002
5. Vera Peiffer, Myśl pozytywnie, Reporter 1989
6. Расслабление с помощью прогрессивной мышечной релаксации, Автор: Гарольд Х. Блумфилд (Harold H. Bloomfield), доктор медицины, адъюнкт-профессор психологии института Юнион в г. Цинциннати. Материал публикуется в сокращенном переводе с английского, www.elitarium.ru
7. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону Iris Light www.youtube.com
8. Релаксация по методу Джейкобсона. SOS для снятия стресса Полина Майзель, www.youtube.com
9. Нервно-мышечная прогрессивная релаксация по Джекобсону видео. Врач-психотерапевт Александр Проказов. www.youtube.com
10. "Trening Jacobsona – progresywna relaksacja mięśni, Małgosia Z. www.youtube.com
11. Как сохранить душевное равновесие на карантине. Советы психологов www.snob.ru.
12. Справиться с тревогой, посмотрев ей в лицо. Подготовила Алла Ануфриева www.psychologies.ru
13. В разгар паники. Как сохранить эмоциональное здоровье. Вячеслав Холанский nv.ua
14. Stanisław Kratochwil Psychoterapia. PWN, Warszawa 1974
15. Paul Stallard, Czujesz tak jak myślisz. Zysk i S-ka wydawnictwo, Poznań 2006