

## **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 лопається, 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](http://www.elitarium.ru)
7. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону Iris Light [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
8. Релаксация по методу Джейкобсона. SOS для снятия стресса Полина Майзель, [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
9. Нервно-мышечная прогрессивная релаксация по Джекобсону видео. Врач-психотерапевт Александр Проказов. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
10. "Trening Jacobsona – progresywna relaksacja mięśni, Małgosia Z. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
11. Как сохранить душевное равновесие на карантине. Советы психологов [www.snob.ru](http://www.snob.ru).
12. Справиться с тревогой, посмотрев ей в лицо. Подготовила Алла Ануфриева [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)
13. В разгар паники. Как сохранить эмоциональное здоровье. Вячеслав Холанский [nv.ua](http://nv.ua)
14. Stanisław Kratochwil Psychoterapia. PWN, Warszawa 1974
15. Paul Stallard, Czujesz tak jak myślisz. Zysk i S-ka wydawnictwo, Poznań 2006