

7 психологических рекомендаций, выработанных на горячей линии по коронавирусу

1. Не надо ждать, когда закончится карантин

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

У нашей помощи задача стабилизировать людей, чтобы успокоившись они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

2. В условиях карантина/изоляции нужно найти общность и связь с другими

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантином/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме. Но если сам человек страдает от чего-то, то он на самом деле также может что-то предложить другим, почувствовав большее удовлетворение. Это даст возможность заметить, что многие вокруг также по своему стараются справиться с этой ситуацией.

3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности

У людей сейчас нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

4. Актуализировать прошлый положительный опыт

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? Задачей психолога становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта.

5. Выстроить рутины

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно.

6. Стать больше карантина/болезни

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда хоть на йоту больше. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки.

7. Адаптироваться под изменяющиеся условия

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?